

زیر و بم خانه‌داری

راه‌کارهایی مناسب برای مدیریت خانه و خانواده

پروین فرامرزی

زیروبم خانه‌داری

پروین فرامرزی

انتشارات کلام شیدا

سرشناسه : فرامرزی، پروین،
عنوان و نام پدیدآور : زیر و بم خانه‌داری/تالیف پروین فرامرزی
.مشخصات نشر : تهران : کلام شیدا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ٤٨٠ص.: مصور، نمودار.
شابک : 978-964-8447-77-4
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : خانه‌داری
موضوع : خانه‌داری -- مسائل متفرقه
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۹ز٤ف/ ۳۲۱ TX
رده بندی دیویی : ٦٤٨
شماره کتابشناسی ملی : ٢٥٥٥٩٧٦

زیرو بم خانه‌داری
تالیف: پروین فرامرزی
ناشر: کلام شیدا
نوبت چاپ: اول – ۱۳۹۱
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
قیمت: ۹۵۰۰ تومان

انتشارات کلام شیدا
تهران – تهرانپارس – خیابان فرجام – خیابان سراج – کوچه شهید فرزانه آزادی – پلاک ٥٦
۷۷۷۰۲۹۷٤ - ۷۷۷۱۹۸۲۸ – ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

نظافت و تمیز کردن بخش‌های مختلف در خانه

نظافت و لکه‌برداری

نظافت و نگهداری مبلمان در خانه

طریقه‌ی مراقبت از لباس‌ها

طراحی و دکوراسیون منزل

اسباب‌کشی

وسایل برقی در خانه

گل‌آرایی

سالمندان در خانه

استفاده از مواد موجود در خانه برای درمان بیماری‌ها

نکات مورد نیاز در آشپزخانه

بیماری‌ها و تغذیه در خانه

چگونه یک میزبان خوب باشیم

دوران بارداری

کمک‌های اولیه در خانه

سالن زیبایی در خانه

هنر پذیرایی از مهمان

حشرات در خانه

گیاهان در خانه



نظافت و تمیز کردن بخش‌های مختلف در خانه



تمیزکردن ماهی‌تابه یا قابلمه‌های سوخته

برای بر طرف کردن آن می‌توان مقدار زیادی جوش شیرین در آن ریخته و کمی آب به آن اضافه کردکه فقط مرطوب شود تا تمیز شود.



کفگیر و قاشق بزرگ پلاستیکی

بهتر است بعد از استفاده، آنها را بلافاصله بشویید و با حوله‌ی نرم پاک کنید. در صورتی که موفق به لکه‌زدایی آنها نشدید، جوش شیرین به کار ببرید.



تمیز نمودن و ضد عفونی کردن گوشی تلفن

تلفن خود را با محلول الکل تمیز کنید تا ضمن پاکیزگی، ضدعفونی نیز بشود و از میکروب‌های منتقل شده توسط افرادی که با آن گفتگو کرده‌اند در امان باشید. این کار را در مورد تلفن محل کار خود نیز می‌توانید انجام دهید.

تلفن وسیله‌ای است که همیشه مورد استفاده تمام افراد خانواده است و حتی مورد استفاده مهمان‌ها نیز هست و این موجب می‌شود که تلفن در معرض میکروب باشد. پس باید هر چند روز یک بار با الکل و پنبه آن را پاک نمود. هفته‌ای یک‌بار نیز با اسفنج و آب‌صابون خیس کرده کل آن را پاک کنید.

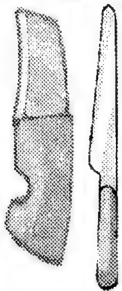
– تلفن خود را با الکل یا ادکلن خوشبو پاک کنید تا مثل روز اولش نو بشود.

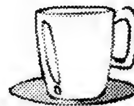
– **برای تمیز** کردن و ضدعفونی کردن گوشی تلفن می‌توانید از جوش شیرین استفاده نمایید.

کاردهای آشپزخانه

– هرگز کاردها را در آب خیس نکنید، زیرا سبب خراب شدن دسته‌ی آنها می‌گردد.

– شستشوی یک کارد کثیف را به چند ساعت بعد موکول نکنید.



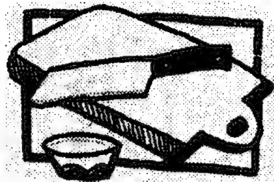


فنجان و نعلبکی

– فنجان و نعلبکی باید پس از صرف چای و قهوه فوراً با آب و مایع ظرفشویی شسته شوند.

– هر دو سه روز یک بار نیز برای پاکیزه کردن آنها از جوش شیرین استفاده کنید.

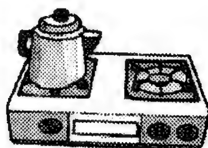
– هرگز برای شستن آنها ازسیم ظرف شویی استفاده نکنید.



تخته‌ی آشپزخانه

این وسیله در انواع چوبی و پلاستیکی در بازار موجود است. بهتر است پس از هر بار استفاده آن را با پودر پاک کننده و سیم ظرف شویی خوب بشویید و اگر نتیجه مطلوب نگرفتید از جوش شیرین و نمک برای پاک کردن آن استفاده کنید. نمک و جوش شیرین را روی اسکاج ریخته و با آن روی تخته را پاک کنید.

- خمیر دندان معمولی نیز در پاک کردن تخته آشپزخانه اعجاز می‌کند.



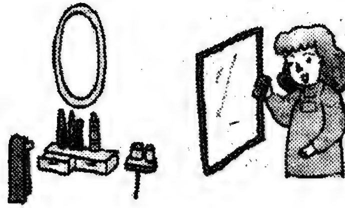
تمیزکردن اجاق گاز

هر روز اجاق را با آب گرم و پودر و یا مایع ظرفشویی بشویید و با حوله‌ی نرم پاک کنید.

توجه: برای داشتن یک اجاق گاز تمیز هر گز بعد از سر رفتن غذا روی اجاق آن را به حال خود رها نکنید، بلکه بلافاصله لکه را پاک کنید. در غیر این صورت لکه خواهد سوخت و ماندگار خواهد ماند. از به کار بردن کارد آشپزخانه و سیم ظرفشویی برای از بین بردن لکه خودداری کنید. برای از بین بردن لکه از جوش شیرین و آب لیمو و نظایر آنها چند نوبت استفاده نمایید.

جرم‌گیر خانگی اجاق گاز

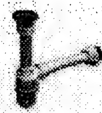
پنج قاشق جوش‌شیرین، سه قطره مایع ظرفشویی و چهار قاشق سرکه را با هم مخلوط کنید تا یک خمیر یکنواخت به دست آید. این خمیر یک جرم‌گیر خانگی است که برای تمیز کردن اجاق‌گاز وکف قابلمه توصیه می‌شود. خمیر را روی محل مورد نظر بمالید و بعد از دقیقه با دستمال پاک کنید.



تمیز کردن آینه

- انواع شیشه پاک‌کن را به کار ببرید.
- همچنین می‌توانید در آب سرد کمی سرکه بیافزایید و با پنبه روی آینه بکشید و با دستمال کاغذی پاک کنید.
- یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک لیتر آب، محلول مناسبی برای شستن آینه‌هاست.

توصیه: از کشیدن پارچه‌های خشن بر روی آینه خودداری کنید. زیرا به مرور زمان آینه خش‌دار و کدر می‌شود.



سیفون

هرچند وقت یک بار باید به پاکیزه کردن سیفون اقدام کرده و آن را باز کنید. منتظر این نباشید که حتماً مجرای آن گرفته شود تا اقدام به پاکیزه کردن آن نمایید. بهترین روش این است که یک مشت کریستال‌های «سود کاستیک» را در دهانه‌ی آن بریزید و یک چهارم پیمانه آب جوش رویش ریخته و چند ساعت آن را به حال خود بگذارید و سپس روی آن آب بریزید.

برای این که سیفون همیشه تمیز باشد یک قاشق نمک آشپزخانه و یک قاشق جوش‌شیرین را در سیفون ظرفشویی بریزید و رویش کمی آب بریزید. این کار باعث می‌شود سیفون بو ندهد و هیچ وقت دچار گرفتگی نشود.

باز کردن راه آب ظرفشویی

یکی از مشکلاتی که هنگام تمیزکردن خانه به وجود می‌آید، مسدود شدن راه تخلیه آب و تجمع آب در سینک ظرفشویی است. استفاده از تلمبه و مواد شیمیایی برای بازکردن راه آب از روش‌های رایج است اما مواد شیمیایی دارای عوارضی هستند و سمی بودن آنها برای پوست و چشم بویژه در کودکان مضر است.

یکی از روش‌های ایمن استفاده از آب جوش، سرکه و جوش شیرین است. نصف فنجان جوش شیرین را با دو فنجان آب داغ و نصف فنجان سرکه سفید مخلوط کرده و در راه آب ظرفشویی ریخته و به مدت ۳ ساعت منتظر بمانید تا واکنش‌های لازم انجام شود و راه برای عبور باز شود. در این مدت از ظرفشویی استفاده نکنید.
در صورتی که استفاده از تلمبه یا موادی که برای بازکردن راه آب، مؤثر واقع نشود، لوله‌ها نیاز به تمیزکردن دارند. استفاده از آب جوش هر هفته یکبار به بازشدن راه آب کمک می‌کند.

طریقه‌ی تمیز کردن ظروف چینی

اگر می‌خواهید ظروف چینی شما تمیز و براق شود ، آنها را داخل دیگی که پر از آب سرد و پودر لباسشویی است، قرار دهید و زیر دیگ را روشن کنید تا آب به جوش آید و چند دقیقه‌ای به همان حالت بجوشد.

نحوه‌ی استفاده از ظروف پیرکس

نوع مخصوصی از ظروف آشپزخانه با عنوان پیرکس وجود دارند که دارای موارد کاربردی زیادی هستند. این ظروف ضمن مقاومت در برابر حرارت و ضربه، غذا را به‌طور یکنواخت می‌پزد، سطح صاف این ظروف مانع چسبیدن غذا و در نتیجه شستشوی آسان و بهداشتی آن می‌شود، با سرویس غذاخوری هماهنگی دارند ضمن آن که از این ظروف می‌توان در فر و مایکروفر استفاده کرد. ضمناً برای گذاشتن در یخچال و فریزر نیز بسیار مناسب هستند.

نکات قابل توجه در استفاده از ظروف پیرکس

– از قرار دادن این ظروف روی شعله‌ی مستقیم خودداری کنید. بهترین حرارت برای ظروف پیرکس حرارت غیرمستقیم و یکنواخت است. مانند حرارت فر و مایکروفر.

– درجه حرارت این ظروف را هنگام استفاده به‌طور ناگهانی تغییر ندهید. مثل ریختن آب سرد روی ظرف داغ و یا ظرف داغ را روی سطح مرطوب یا سرد قرار دادن این کار باعث شکستگی ظرف می‌شود.

– بعد از استفاده از این ظروف، آنها را در محلول آب ولرم و مواد شوینده خیس کنید.

– از به‌کار بردن وسایل زبر و ساینده مثل سیم ظرفشویی برای شستشو خودداری کنید.

– آب‌های دارای املاح معدنی «گچ، نمک و آهک» می‌تواند در بلند مدت خطوط سفید و براقی روی این ظروف به‌جای بگذارد که برای از بین بردن این لکه‌ها می‌توان از سرکه استفاده نمود.

– توصیه می‌شود بعد از شستن، ظروف را خشک کرده تا لکه‌ای بر روی آن‌ها ایجاد نشود.

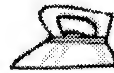
– سعی کنید در ظروف پیرکس چیزی را سرخ نکنید. بهترین حالت برای پختن غذا در ظروف پیرکس، پخت با آب«مثل انواع خورش‌ها» است.

– دقت کنید چنانچه از پیرکس برای پخت غذاهایی مثل لازانیا و ماکارونی استفاده می‌کنید، کف آن را حتماً چرب کنید.

– چنانچه ظروف پیرکس شما شکست، دستپاچه نشوید و حتی‌المقدور سعی کنید قطعات آن را با جاروبرقی جمع‌آوری کنید.

اگر سوراخ‌های بخار اتوی شما گرفته است، نصف استکان سرکه در آن بریزید و بگذارید یک شب بماند.

تمیز کردن اطو

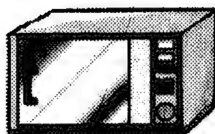


اگر پارچه‌ی پلاستیکی و یا یک نایلون به ته اطو چسبید آن را خاموش کنید و قبل از این که سرد شود با یک تخته کوچک آن رابردارید و یا این‌که هنگام سرد بودن اطو با پشم فلزی سطح آن را مالش دهید.



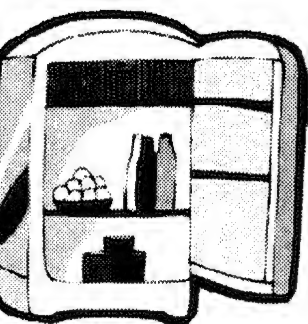
تمیز کردن اطوی بخار

اگر از اطوی بخار استفاده می‌کنید حتماً آب مقطر در آن بریزید و سوراخ‌های ته اطو را مرتباً با سنجاق ته گرد باز کنید تا از گرفتگی آنها جلوگیری کنید.



تمیز کردن آسان مایکروفر

اگر باقیمانده‌ی غذا در داخل مایکروفر خشک شده و پاک کردن آن برایتان مشکل است کمی آب لیموترش را درون یک کاسه آب ریخته، داخل مایکروفر بگذارید و اجازه دهید ۳ تا ۵ دقیقه گرم شود. این کار نه تنها باقی‌مانده مواد خشک شده را نرم می‌کند، بلکه رایحه مطبوعی به مایکروفر می‌دهد. سپس آن را با یک دستمال خشک پاک کنید.



تمیز کردن فریزر

– به‌منظور شستشوی داخل فریزر از محلول جوش شیرین «۱ قاشق در لیتر» استفاده نمایید. معمولاً فریزر را باید ٤ بار در سال خاموش کرده و نظافت نمود.

– نوار دور تا دور در فریزر را بلافاصله پس از شستشو به‌خوبی خشک نمایید. دقت داشته باشید که به‌منظور تمیز کردن هرگز از پودر رختشویی و یا صابون استفاده ننمایید. برای افزایش طول عمر نوار دور یخچال باید همیشه تمیز باشد تا قدرت چسبندگی آهن‌ربای نوار بیشتر شود. برای تمیز کردن یخچال همیشه از دستمال نَم‌دار و سپس خشک استفاده کنید. قسمت موتور یخچال را با جاروبرقی یا سشوار تمیز کنید تا مخفیگاه سوسک نشود. درفصل زمستان از درجه های بین ۱ تا ۲ و در تابستان از درجه‌های ۲ تا ٤ استفاده کنید.

گذاشتن ظرف جوش شیرین در یخچال باعث می‌شود که بوی بد یخچال از بین برود.

بوزدایی یخچال

برای بوزدایی از یخچال، تکه‌های زغال داخل یخچال قرار دهید و هر چند وقت یک بار آن را عوض نمایید.

محل مناسب برای یخچال

هرگز یخچال را در نزدیکی اجاق گاز یا آبگرمکن قرار ندهید، زیرا حرارت ناشی از پخت و پز اجاق گاز، باعث کاهش عمرَ دستگاه می‌شود. محل استقرار یخچال باید بین ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد.

انتخاب محل نصب

انتخاب صحیح محل مناسب برای قرار دادن یخچال و فریزر در کارایی و طول عمر آن بسیار موثر می‌باشد. بنابراین با توجه به مطالب زیر جای مناسبی را برای دستگاه انتخاب نمایید:

۱. یخچال فریزر را در محلی نصب نمایید که از وسایل و دستگاه‌های تولید کننده‌ی حرارت مانند اجاق گاز، بخاری، سماور، آبگرمکن ، رادیاتور ، شوفاژ، حتی تابش مستقیم نور آفتاب دور باشد.

۲. فاصله دستگاه با دیوار باید حداقل ۱۰ سانتیمتر باشد، تا هوا به آسانی اطراف کندانسور «لوله‌های پشت دستگاه» جریان داشته باشد تا موجب خنک شدن لوله‌های کندانسور شود.

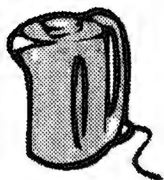
۳. به منظور جلوگیری از زنگ‌زدگی یخچال فریزر در موقع شستن کف آشپزخانه و عدم نفوذ رطوبت زمین به قسمت تحتانی فریزر نصب یک پالت چوبی زیر فریزر توصیه می‌شود. حتی‌المقدور از جدا کردن پالت خودداری فرمایید. «پالت چوبی از لحاظ ایمنی نیز اهمیت دارد زیرا چوب عایق مطمئنی بین فریزر که یک وسیله برقی است و زمین محسوب می‌گردد».

٤. تراز بودن فریزر برای جلوگیری از لرزش و کار بدون صدای موتور بسیار مهم است. سعی کنید فریزر را در محلی صاف و مسطح نصب نمائید.

شستشوی گل مصنوعی

برای نظافت گل‌های مصنوعی از آب نیمه گرم همراه با مخلوطی از مایع ظرفشویی استفاده کنید و گل‌ها را داخل این محلول درست شده قرار دهید و سپس با گذشت چند دقیقه با آب نیمه گرم، شست و شو دهید.

تمیز کردن کتری برقی



روزی یک بار روی آن پارچه مرطوب بکشید و با حوله‌ی نرم خشک کنید. هنگام انجام این کار حتماً دو شاخه‌ی آن را از پریز بکشید.

یک توصیه‌ی مهم در ارتباط با استفاده از کتری برقی

پس از استفاده از کتری برقی آن را خالی کنید و آن را همیشه خشک نگه دارید. این کار تا حد زیادی مانع جرم گرفتگی داخل آن می‌شود.

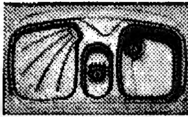


از بین بردن آهک تَه سماور و کتری

- برای از بین بردن آهک، مخلوط سرکه و آب را به مقدار مساوی در کتری بریزید و مدت نیم ساعت بجوشانید سپس بشویید و خشک کنید. در حین تمیز کردن اگر ضخامت آهک زیاد بود آرام به آن ضربه بزنید.
- برای از بین بردن جرم آهکی داخل سماور و کتری مخلوطی از سرکه و آب را به نسبت مساوی در آن بریزید و به مدت نیم ساعت بجوشانید. خواهید دید که جرم‌ها از دیواره کنده خواهد شد.
- راهی دیگر برای از بین بردن جرم آهکی این است که چند دقیقه سماور یا کتری را بدون آب حرارت دهید سپس داخل آن را با آب سرد پر نمایید. آب و جرم‌های جدا شده را خالی کرده و داخل آن را بشویید.

پاکیزه کردن ظرفشویی فلزی

یکی از مناظر ناخوشایند در سینک اطراف شیرهای آب است که ممکن است در طی زمان جرم گرفته باشد. در چنین مواردی هرگز با کارد آشپزخانه به سراغ آن نروید؛ زیرا باعث خراش دادن سینک می‌شود. ابتدا محل را با محلول آمونیاک خیس کنید. برای این منظور یک دستمال را که در یکی از این محلول‌ها خیس کرده‌اید روی این قسمت‌ها قرار دهید و مرتباً با ریختن یکی دو قاشق از همان محلول روی دستمال، آنها را خیس نگه دارید. سپس با اسکاج نرم آنها را بزدایید.



تمیز کردن سینک استیل

اگر سینک «ظرفشویی» آشپزخانه از جنس استیل است، بهتر است از مواد سفید کننده قوی برای تمیز کردن آن استفاده نکنید. زیرا رنگ استیل کدر می‌شود. جوش شیرین در تمیز کردن سینک‌های استیل عالی عمل می‌کند.

ظرف کباب‌پز فِر

اگر هر چند وقت یک‌بار ظرف کباب‌پز فر را با محلول شوینده و یا آب گرم بشویید چربی آن پاک شده و دیگر لکه‌های حاصل از چسبندگی روی آن نمی‌ماند. برای رهایی از آثار به جا مانده می‌توانید محلول شوینده را داخل ظرف کباب‌پز ریخته و آن را به مدت ۱۰ دقیقه روی گاز گرم کنید تا به برطرف کردن آثار چربی کمک کند.

تمیز کردن شیرآلات حمام



برای تمیز کردن کافی است روی پارچه‌ی مرطوب کمی جوش شیرین بریزید و محکم روی آنها بکشید.



همزن برقی

آسان‌ترین راه برای تمیز کردن همزن برقی این است که پس از استفاده ظرف آن را تا نیمه پر از آب داغ کرده و چند قطره مایع ظرفشویی یا یک قاشق پودر لباس شویی داخل آن بریزید و بگذارید چند دقیقه کار کند. سپس بشویید و منتظر بمانید تا خشک شود.

فلاسک



بعد از هر بار استفاده از فلاسک باید داخل و خارج آن را بشویید و تمیز کنید. برای پاکیزه کردن قسمت داخلی آن ابتدا بقایای چای و یا قهوه را بیرون بریزید و با آب گرم بشویید. کمی مایع ظرفشویی رویش بریزید و یک قطعه اسکاچ را در آن بیاندازید و

دهانه‌اش را ببندید و خوب هم بزنید تا رنگ چای یا قهوه از دیواره آن پاک شود. سپس با آب گرم بشویید و مدت چند ساعت درش را باز نگه دارید تا خشک شود تا بوی نامطبوع آن از بین‌برود. قسمت خارجی فلاسک را با آب و کمی مایع ظرفشویی بشویید و خوب خشک کنید.

تمیز کردن فر

با مخلوط آب و جوش‌شیرین خمیر درست کنید و روی سطوح داخلی فر بمالید. این کار باعث می‌شود در دفعات بعدی فر شما آسان‌تر تمیز شود. پیش از تمیز کردن فر بهتر است پنج دقیقه آن را گرم کنید. می‌توان ابتدا فر را با آب و اسفنج مرطوب نمود و سپس دستگاه را روشن کرد. این کار به بهتر و راحت تمیز شدن فر کمک می‌کند.

یک نکته: پاک کردن فر از مواد شوینده و شیمیایی در پایان کار نکته‌ی مهمی است. آثار مواد تمیز کننده را با دستمال مرطوب چند بار پاک کنید.

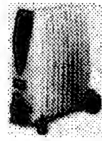
تمیزکننده‌ی ارزان فر

برای تمیز کردن فرگاز می‌توانید در منزل یک پاک کننده‌ی ارزان بسازید. یک قاشق چای‌خوری مایع ظرفشویی، یک قاشق چای‌خوری آب لیموترش و ۱/۵ قاشق چای خوری مایع سفید کننده را در یک لیوان آب گرم حل کنید. محلول را با اسفنج به دیواره‌های داخل فر بمالید و بگذارید ٤٥ دقیقه بماند. سپس با دستمال مرطوب چند بار سطوح را تمیز کنید. این پاک کننده، مواد خشک شده و چربی‌های سوخته را از دیواره‌ها جدا می‌کند.



تمیز کردن چتر

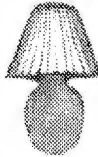
ازآب و آمونیاک است استفاده کنید و تمام چتر را به این ماده آغشته کنید. پس از خشک شدن بار دیگر اسفنج را در آب و سرَکه خیس کنید و به روی آن بکشید سپس چتر را خشک کنید با این کار رنگ و لطافت اولیه خود را باز خواهد یافت.



رادیاتور شوفاژ

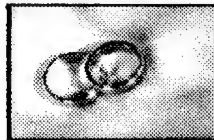
همان‌طور که می‌دانید رادیاتورها دیوار مجاور خود را کثیف می‌کنند. برای جلوگیری از سیاه شدن دیوار باید مرتباً آن را با آب و صابون بشویید. رادیاتور را نیز باید مرتباً تمیز کنید برای انجام این کار از آب و صابون استفاده کرده و پس از آب‌کشی با حوله‌ی نرم آن را خشک کنید.

هنگامی که رادیاتور را پاک می‌کنید مخصوصاً وقتی که بین پره‌ها را تمیز می‌کنید، از قبل زیر رادیاتور یک صفحه روزنامه پهن کنید تا از کثیف شدن فرش جلوگیری شود.



تمیز کردن آباژورهای کاغذی

برای تمیز کردن این نوع آباژور، هرگز از اسفنج مرطوب یا پارچه نم‌دار استفاده نکنید، بلکه کافی است هر روز سطح داخلی و بیرونی آباژور را با یک پارچه نرم پاک کنید و در مواردی که خیلی کثیف شد، آن را از روی لامپ بردارید و با یک مداد پاک‌کن سفید و تمیز به آرامی آن را پاک کنید.



روش تمیز کردن طلا و جواهر

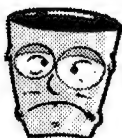
طلا و جواهر پس از استفاده به مدت طولانی، در اثر مجاورت با بدن کثیف می‌شوند و رنگ و جلای اولیه‌ی خود را از دست می‌دهند. **برای این کار دو روش توصیه می‌شود:**

الف) با مخلوط کردن جوش شیرین و مایع ظرفشویی، خمیری تهیه کنید. طلا یا جواهر را به خمیر آغشته کنید و بعد از چند دقیقه با آب بشویید.

ب) طلاها را در محلولی از آب و مایع ظرفشویی، یا آب و پودر لباسشویی و کمی وایتکس قرار دهید. محلول را به همراه طلای داخل آن روی اجاق گاز جوش آورید. به این ترتیب، جرمی که در لابه‌لای طلا وجود دارد به راحتی خارج می شود. توجه داشته باشید که این روش برای شست و شوی جواهر مناسب نیست. پس از خارج کردن طلاها، آنها را بررسی و با یک مسواک کوچک تمیز کنید. سپس با آب بشویید و روی حوله‌ای قرار دهید. برای خشک کردن سریع می‌توانید از سشوار کمک بگیرید.

تمیزکردن جواهرات بدل

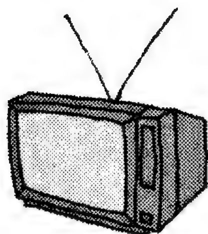
برای تمیز کردن جواهرات به اصطلاح اتمی، از جوش شیرین استفاده کنید. به این صورت که مقداری جوش شیرین روی سطح نمناک برس مسواک بریزید و آن را به آرامی روی این جواهرات بمالید تا براق شوند.



طریقه‌ی تمیز کردن گلدان

برای تمیز کردن گلدانی که خاک آن را خالی کرده‌اید، ولی هنوز جرم دارد، لازم است آن را ابتدا با آب سرد بشویید و سپس محلول غلیظی از سرکه و نمک را داخل گلدان بریزید و مدتی صبر کنید، تا اینکه جرم‌ها از دیواره گلدان جدا شود.

تمیز کردن تلویزیون



اثر انگشت بچه‌ها بر صفحه‌ی تلویزیون منظره‌ی نازیبایی به‌وجود می‌آورد تلویزیون را هنگام تمیز کردن خاموش کنید. ابتدا با یک دستمال خشک غبار آن را بگیرید و سپس با پنبه‌ی آغشته به محلول آب و الکل صفحه‌ی تلویزیون را تمیز کنید. الکل لکّه‌های چرب و اثر انگشت را بر طرف می‌کند. توصیه می‌شود:

از دستمال حوله‌ای و پرزدار استفاده نکنید. دیواره‌های غیرشیشه‌ای تلویزیون را نیز می‌توانید با پارافین مایع براق کنید و با دستمال خشک چربی اضافی را بگیرید و براق کنید. این روش برای تمیز کردن ضبط صوت و ویدئویی که رنگ تیره دارند نیز مناسب است. برای تمیز کردن تلویزیون و ضبط صوت ابتدا دستگاه را خاموش کنید. سپس با دستمال خشک گرد و غبار آن را بگیرید و با پنبه‌ی آغشته به آب و الکل صفحه ی تلویزیون را تمیز کنید. الکل لکه‌های چرب و اثر انگشت روی شیشه و بدنه‌ی وسایل صوتی و تصویری را از بین می‌برد.



تمیز کردن دیوارهای رنگ روغنی

برای تمیز کردن دیوارهایی که رنگ روغنی دارند، از این محلول استفاده کنید: یک سطل آب گرم، یک دوم پیمانه بوراکس[۱]، یک دوم قاشق مرباخوری مایع ظرفشویی و یک قاشق غذاخوری آمونیاک؛ حین استفاده از محلول حتماً دستکش بپوشید. «بوراکس را می‌توانید از مغازه‌های مواد شیمیایی- بهداشتی تهیه کنید».



تمیز کردن کاشی و سرامیک

مخلوط یک پیمانه آمونیاک، یک چهارم پیمانه جوش‌شیرین و یک دوم پیمانه سرکه در یک سطل آب داغ نیز فرمول دیگری برای تمیز کردن سطح دیوارهای رنگ روغنی و یا کاشی و سرامیک است.

پاک کردن شوره و سفیدک روی کاشی و سرامیک

شوره و سفیدک روی کاشی و سرامیک را می‌توان با مالش دادن یک تکه لیموترش یا دستمال آغشته به سرکه روی سطح مورد نظر از بین ببرید.

حفظ دوام و زیبایی سرامیک

برای دوام و حفظ زیبایی سرامیک‌ها بهتر است آنها را به طور مرتب با اسفنج مرطوب تمیز کنید و بعد با استفاده از پارچه‌ای نرم یا اسفنجی خشک، رطوبت آنها را بگیرید. چنانچه به‌طور مرتب سرامیک‌ها را تمیز کنید، از تجمع لکه‌ها و بوجود آمدن لکه‌های پایداری که به سختی پاک می‌شوند، جلوگیری خواهید کرد.

تمیز کردن خطوط میان سرامیک

هر زمان که متوجه شدید خطوط میان سرامیک‌ها کدر و بد رنگ شده است، مقدار کمی ماده شوینده به یک لیتر آب بیافزایید. سپس با استفاده از اسفنج آغشته به این محلول، با

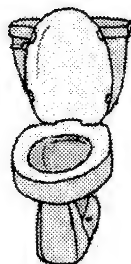
۱- (Borax) این کلمه مشتق شده از واژه‌ی عربی گلیستن «براق» به معنی درخشان میباشد که در ذخایر عظیمی در صحراهای آمریکا یافت میشود و منبع اصلی عنصر بور در دنیا است که یک ماده تنیز کننده خانگی مهم است.

دقت خطوط سرامیک‌ها را پاک کنید. سپس با استفاده از همان محلول یا حتی آب خالص سطح سرامیک‌ها را تمیز کنید. مراقب باشید که از مواد شوینده غلیظ و قوی برای سرامیک استفاده نکنید؛ زیرا ممکن است روی سطح آنها خط بیفتد و آسیب جدی ببیند. همیشه پیش از استفاده از هر نوع ماده پاک کننده، بر چسب روی آن را مطالعه کنید تا با اطمینان کافی آن را به کار ببرید.

کاشی‌های اطراف دستشویی

ممکن است در اثر شستن دست و صورت‌ها بازهم قطرات آب کم و بیش به اطراف بپاشد نحوه‌ی پاک کردن این قسمت به این ترتیب است که ابتدا یک دستمال را در آب گرم خیس کنید و روی کاشی‌ها و شیشه‌ها بکشید سپس پنبه را به جوش شیرین آغشته کنید و روی آن بمالید و در پایان مایع ظرفشویی را با اسفنج روی قسمت‌های مختلف بکشید و با دستمال خیس پاک کنید و با حوله خشک کنید.

لگن توالت



این ناحیه همیشه باید تمیز باشد و نخستین لکه‌ای را که به وجود آمد باید سریعاً پاک کرد. برای این کار می‌توانید یک خمیر از بوراکس و جوهر لیمو تهیه کنید و روی لکه بمالید و دو ساعت بعد برس بزنید.

تمیز کننده‌ی دیوار

برای تمیز کردن دیوارهای رنگ شده‌ی منزل، ترکیب نصف پیمانه آمونیاک، یک چهارم پیمانه سرکه سفید و یک چهارم پیمانه جوش‌شیرین در یک سطل آب‌گرم را امتحان کنید «منظور دیوارهایی با رنگ پلاستیک یا رنگ روغن است». این تمیزکننده‌ی ارزان و قوی، دیوارها را تمیز و براق خواهد کرد.

تمیز کردن دیوار آجری

برای پاک کردن لکه از روی آجر، سطح مورد نظر را با آجر مشابه دیگر بسایید و یا از تکه‌ای سنباده نرم کمک بگیرید.

زمان تمیز کردن شیشه‌ها

توصیه می‌شود در روزهای بسیار سرد که شیشه‌ها یخ زده‌اند آنها را پاک نکنید. در این وضعیت شیشه‌ها بسیار ترد و شکننده می‌شوند و امکان شکستن آن زیاد است.

تمیز کردن شیشه‌های رسوب گرفته

شیشه‌هایی که لکه و رسوبات آب روی آن است را با مخلوط آب و سرکه سفید تمیز کنید.

شیشه پاک‌کن خانگی



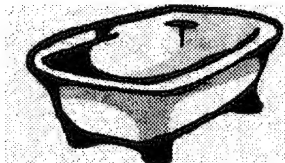
برای تهیه یک شیشه پاک‌کن خودتان در منزل اقدام کنید، دو پیمانه آب، نصف پیمانه الکل و یک قاشق چای‌خوری مایع ظرفشویی، محلولی معجزه‌آسا برای تمیز کردن شیشه‌ها و آینه است. محلول را روی شیشه اسپری کنید و با دستمال تمیز شیشه را پاک کنید.

بر طرف کردن لکه‌ی حشرات

لکه‌هایی که به وسیله حشرات روی پنجره‌ها بوجود می‌آید را می‌توانید با چای سرد از میان ببرید.

پاک کردن گوشه‌های پنجره

برای از بین بردن لکه‌های سیاه که در گوشه‌های پنجره به‌وجود می‌آید، از مسواک کهنه استفاده کنید. به این ترتیب که آن را به مخلوط آب و مایع سفید کننده آغشته کنید و سپس روی محل مورد نظر بکشید.



تمیز کردن وان حمام

اگر بعد از هر با استفاده از وان حمام آن را با آب و صابون خوب بشویید نیازی به نظافت‌های اختصاصی نخواهد بود. اگر وان شما کثیف است می‌توانید موارد زیر را به کار ببرید:

– برای نظافت باید در یک لیتر آب ۱۰۰ گرم تری سدیم فسفات را حل کنید.

– می‌توانید از ۱۰۰ گرم جوش شیرین در یک لیتر آب برای این کار استفاده کنید. سپس مدتی صبر کنید و آن را خوب با اسکاج بشویید.

– کریستال‌های «سودکاستیک» را در آب جوش حل کنید و با آن وان کثیف را بشویید.

نظافت پرده‌ی حمام

کافی است پرده را در یک سطح صاف پهن کنید و یک قطعه اسفنج را به کف صابون آغشته کنید و به هر دو طرف آن بمالید آن گاه با آب ولرم بشویید و جلوی آفتاب آویزان کنید.

توصیه: در مواردی که از حمام استفاده نمی‌کنید در آن را باز نگه دارید تا به حمام نیز هوای کافی برسد و بوی نامطبوع نگیرد.

بهترین راه تمیز کردن هر نوع کفپوش

بهتر است برای تمیز کردن هر نوع کفپوش، کار را از قسمت انتهایی سالن یا اتاق و جایی که از در و راهرو دور است شروع کنید. تکه‌تکه کف را تمیز کنید و جلو بیایید تا به در نزدیک شوید. به این ترتیب، شما پایتان را روی قسمت‌های تمیز شده نمی‌گذارید و از دوباره کاری جلوگیری می‌شود.



ظروف آلومینیومی

این ظروف ارزان را می‌توان به راحتی با سیم ظرفشویی و آب گرم و مایع ظرفشویی شست. برای سوختن غذا در این وسایل ناراحت نباشید به آسانی پاک می‌شود. تنها نکته قابل توجه این است که هنگام تمیز کردن سیم ظرفشویی را تنها در یک جهت بچرخانید.

پاک کردن سوختگی ظروف آلومینیومی

کافی است در این ظروف آب بریزید و روی اجاق به جوش آورید و مدتی متناسب با میزان سوختگی روی اجاق در حالت جوش نگه دارید. سپس با یک قاشق چوبی آن را برداشته و بقایای آن را با سیم ظرفشویی تمیز کنید.

از بین بردن رسوب کتری آلومینیومی

در آن آب بریزید و سرکه اضافه کنید و مدتی بجوشانید رسوبات نرم می‌شوند. حالا می‌توانید با قاشق چوبی آن را بردارید و ته آن را با سیم ظرفشویی پاک کنید.

چه غذاهایی را در ظروف آلومینیومی بپزیم؟

غذاهایی که اسید دارد را در این ظروف نپزید و در آنها نگهداری نکنید، زیرا با آلومینیوم ترکیب می‌شوند. مواد قلیایی نظیر سیب‌زمینی و اسفناج را اگر در ظروف آلومینیومی بپزید، ظرف کدر می‌شود که موقتی است و با پختن سایر غذاها در آن به حالت عادی بسر می‌گردد.

ظروف تفلون

تفلون ماده‌ای است که با هیچ ماده‌ای شیمیایی ترکیب نمی‌شود و چیزی به آن نمی‌چسبد و در مقابل حرارت ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد مقاوم است.

شستن ظروف تفلون

کافی است که این ظروف را با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و با حوله نرم خشک کنید.

بیشتر کردن عمر تفلون

پس از هر بار شستشو باید کمی روغن خوراکی به سطح تفلون بمالید تا عمر بیشتری داشته باشند و هر گز این ظروف را با سیم ظرفشویی و قاشق فلزی هرگز برای پاک کردن مواد از تفلون استفاده کنید.

> خش‌های ظروف بلوری را می‌توانید با خمیر دندان صیقل داده و محو کنید.



تمیز کردن تشک

تشک را باید هر روز گردگیری کنید برای این کار از برس و جارو برقی استفاده کنید. بهتر است هفته‌ای یک‌بار آن رابیرون اتاق قرار دهید تا هوا بخورد.

تمیز کردن لکه‌های تشک

اگر تشک شما به عنوان مثال دارای لکه خون است هرگز آن را به صورت افقی لکه‌زدایی نکنید بلکه تشک را به شکل قائم نگه دارید و آن قسمت را با آب سرد و صابون بشویید و در همان وضع آن قدر نگه دارید تا خشک شود.

چند نکته برای طولانی‌تر شدن عمر تشک:

- تشک را هر هفته پشت و رو کنید.
- هرگز تمام آن را نشویید.
- ماهی یک‌بار تختخواب را ۱۸۰ درجه بچرخانید و تشک را دست کم داخل دو ملافه بپیچید تا از چرک شدن آن خودداری شود.
- هرگز از تشک به عنوان صندلی استفاده نکنید و روی لبه آن نشینید.

وسایل پلاستیکی

شستن این ظروف آسان است. اگر یکی از وسایل پلاستیکی شما خیلی کثیف شده و دارای لکه است ابتدا آن را با آب بشویید و در حالی که خیس است روی محل لکه یک قاشق چایخوری جوش‌شیرین بریزید و با یک قطعه پلاستیک آن را بپوشانید بعد از چند ساعت با یک حوله مرطوب آن قسمت را مالش دهید. اثری از لکه باقی نخواهد ماند.

ظروف چینی

- ظروف چینی را بعد از هر بار استفاده سریعاً با پودر ظرفشویی بشویید. اگر ظروف چینی شما مختصری ترک خورده است ٤۵ دقیقه آن را در ظرفی از شیر بجوشانید. ترک آن ممکن است از بین می‌رود و چینی استحکام خود را باز می‌یابد.
- اگر اشیای سنگینی مانند مبل مدت زیادی روی فرش یا موکت قرار گیرد، روی آن جا می‌اندازد و پرزهای آن را می‌خواباند و مدت‌ها محل تماس آن گود باقی می‌ماند. جهت رفع این مشکل چند قاشق آب گرم رویَ محل گود شده ریخته و پس از یک ساعت برس بزنید.

- اگر روی موکت با آتش کبریت کمی سوزانده شدِه است، ابتدا با قیچی یا ژیلت اصلاح، پُرزهای سوخته شده را کمی کوتاه نمایید. سپس پیاز را به دو قسمت ببرید و سطح بریده شده آن را روی محل سوخته مالیده رویش سیم ظرفشویی بکشید و در آخر جارو کنید. محل سوختگی تقریباً نامشخص خواهد شد.

- گاهی اوقات بعضی از قسمت‌های فرش یا موکت به مرور زمان بد رنگ و کدر می‌شود مانند قسمت‌هایی که جلوی بخاری یا مجاور میز ناهارخوری است. برای رفع این عیب سه قاشق سوپ‌خوری پودر رختشویی و به همان اندازه سرکه سفید را در یک لیتر آب گرم بریزید و اسفنج را در آن فرو برید و روی قسمت‌های کدر کشیده و با پارچه پنبه‌ای پاک نمایید این کار را چند بار انجام دهید. وقتی آن قسمت کمی خشک شد با شامپو فرش روی تمامی فرش بکشید و بعد از خشک شدن کامل جارو نمایید.

وسایل کرومی

برای تمیز کردن کردن وسایل کرومی آنها را با آب و مایع ظرفشویی و جوش شیرین بشویید و با حوله نرم خشک نمایید. شیر آلات حمام، دستشویی و ظرفشویی معمولاً روکش کرومی دارند و نباید در تمیز کردن آنها از اسید و بازها ونمک‌های قوی استفاده کرد. زیرا رنگ آنها را کدر می‌کند.

نقره



◀ نقره در اثر اکسیداسیون سیاه می‌شود. جهت پاک و براق کردن نقره، ابتدا آن را با سرکه گرم تمیز نمایید. سپس از آب صابون و یک برس استفاده کنید و پس از شستشو بلافاصله خشک نمایید. اگر انگشتر نقره سیاه شد آن را در آب نمک تمیز نمایید. سپس از آب صابون و یک برس استفاده کنید و پس از شستشو بلافاصله خشک نمایید.

◀ اگر انگشتر نقره سیاه شد آن را در آب نمک غلیظ بیاندازید. سپس چند دقیقه روی فرش پرزدار، محکم بکشید. مثل روز اول سفید و براق خواهد شد.

◀ ممکن است لکه‌های سفیدی روی ظروف نقره‌ای شما پیدا شود. برای رفع این لکه‌ها یک قاشق چایخوری نمک را با چند قطره سرکه خیس کنید و با پارچه پنبه‌ای روی لکه‌ها بمالید.

مراقبت از وسایل چوبی

▪ واکس کفش و ماژیک‌هایی با نوک نمدی «غیرتینری» برای پوشاندن خراش‌های کوچک در لوازم چوبی بسیار مناسبند.

از واکس‌های کفشی که در بطری با درب مخصوص عرضه می‌شوند نیز برای پوشاندن سریع سطح چوبی که پر از لکه شده باشد استفاده کنید.

▪ حلقه‌های سفیدی که در اثر گذاشتن لیوان بر سطوح چوبی ایجاد شده‌اند را با کمی رژلب مناسب رنگ کنید. ابتدا رژلب را با کمی پنبه یا دستمال کاغذی روی لکه بمالید و بعد با مخلوط خاکستر سیگار و روغن مایع جلا دهید.

▪ لوازم چوبی مرغوب خود را یک یا دو بار در سال توسط یک متخصص پولیش کنید و جلا دهید.

▪ برای لوازم چوبی از به کار بردن ماده تمیز کننده‌ای که دارای آمونیاک باشد خودداری کنید.

▪ پولیش هفتگی با یک مایع پولیش مرغوب لوازم شما را در حالت عالی حفظ می‌کند. توجه کنید که از پولیشی که دارای سیلیکون یا الکل باشد استفاده نکنید. الکل از مواد رنگ‌بر است و لایه‌ی محافظ لوازم چوبی را از بین می‌برد.

▪ برای حفظ رویه‌ی میز ناهارخوری در مواقعی که غذای داغ سرو می‌کنید، بهترین و ارزان‌ترین کار استفاده از رومیزی است. در غیر این صورت برای زیر ظروف حتماً از محافظ‌های چوب پنبه‌ای، حصیری و... استفاده نمایید.

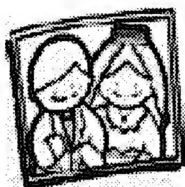
▪ لوازم منزل خود را طوری بچینید که از تابش مستقیم نور خورشید دور باشند. آفتاب موجب خشک شدن چوب می‌شود.

▪ برای جلوگیری از ایجاد حلقه‌های سفید جای لیوان، از زیر لیوانی استفاده کنید. بهترین نوع زیر لیوانی، نوع چوبی آن یا نوع حصیری است. انواع فلزی آن به دلیل عرق کردن و در نهایت لک کردن چوب توصیه نمی‌شود.

▪ برای از بین بردن لکه‌هایی که در اثر ریختن آب ایجاد شده‌اند ابتدا بگذارید محل لکه کاملاً خشک شود و بعد با پارچه نرمی که به کمی مایونز آغشته کرده‌اید محل لکه را مالش دهید. در بیشتر موارد لکه کاملاً از بین می‌رود.

▪ اگر قصد دارید روی سطوح چوبی شمع روشن قرار دهید حتماً از یک محافظ یا شمعدان بزرگ استفاده کنید و در صورت امکان یک زیر انداز مناسب با روکش نایلون زیر شمع و شمع دان قرار دهید. اگر شمع ذوب شده بر روی میز ریخت،صبر کنید تا کاملاً خشک و جامد شود و بعد یک قطعه یخ را مستقیم بر روی آن قرار دهید تا کاملاً سفت و شکننده شود. سپس با یک کفگیر پلاستیکی به آرامی شمع را از سطح چوب جدا کنید. پس از آن با تکه‌ای پارچه تمیز و مقداری روغن جلای مرغوب میز را پولیش کنید.ریزه های باقی مانده شمع را حین پولیش کردن پاک کنید.

▪ می‌توانید با مخلوط کردن ۱ قسمت آب لیمو و ۳ قسمت روغن زیتون، یک مایع پولیش خانگی خوب تهیه کنید.



قاب عکس

قاب عکس وقتی کاملاً به دیوار چسبیده باشد، گرد و خاک از پشت آن عبور نمی‌کند و در نتیجه وقتی می‌خواهید قاب را جابه‌جا کنید، دو خط خاکستری زشت و کثیف روی دیوار باقی می‌ماند. برای جلوگیری از ایجاد دو خط، در پشت و پایین قاب دو پونز فرو کنید. به طوری که پونزها تا ته در قاب فرو نروند. حالا وقتی قاب را آویزان می‌کنید بین دیوار و قاب شکاف کوچکی باقی می‌ماند که گرد و خاک از آن عبور کرده و اثری روی دیوار ایجاد نمی‌شود. برای نظافت قاب ابتدا پارچه‌ی نرم را در آب ولرم و صابون فرو برید و خوب بچکانید، سپس قاب را پاک نمایید. با پارچه‌ی دیگری آن را خشک کنید. آنگاه روغن برزک روی آن بمالید و با پارچه پشمی یا ابریشمی صیقل دهید.



شمع و شمعدان

◀ برای پاک کردن گرد و غبار روی شمع آن را در آب سرد و صابون فرو برید. سپس با آب سرد بشویید و با پارچه‌ی نرم خشک کنید. در پایان با یک قلموی نرم روی آن الکل بمالید.

◀ اگر موم کهنه به دور شمعدان چسبیده است، ابتدا شمعدان را زیر شیر آب گرم بگیرید تا موم نرم شود. سپس با پارچه‌ی نرمی به آرامی با فشار انگشت موم را جدا نمایید.

◀ اگر شمع‌ها را یک ساعت قبل از استفاده در فریزر قرار دهید، ازحد معمول کمتر اشک خواهد ریخت و عمر آن بیشتر خواهد شد.

◀ برای این‌که یک شمع معمولی را به یک شمع فاقد اشک تبدیل کنید برای هر شمع ۲ قاشق غذاخوری نمک را در مقداری آب سرد به اندازه‌ای که شمع در آن غوطه‌ور شود بریزید و شمع را چند ساعت در آب نمک خیس کنید.



فرش

نکاتی در مورد نگهداری و شستشوی فرش

برای تمیز کردن فرش، جاروی دستی بهترین گزینه است. از جاروی برقی با دور خیلی تند و همچنین از جارو با بُرس چرخ دنده‌ای استفاده نفرمایید.

نورآفتاب

هرگز فرش را به طور مداوم در جهت نور شدید آفتاب قرار ندهید. برای جلوگیری از نور شدید، از پرده‌ی ضخیم یا کرکره استفاده نمائید.

سایش

هرچند وقت یک بار فرش را سر و ته کنید تا همه‌ی اطراف آن به یک اندازه پا خورده و در معرض سایش قرار گیرد. اگر مجبوَر هستید قسمتی از فرش را زیر درب‌ها قرار دهید. درب را طوری تنظیم کنید که هنگام چرخش با فرش تماس نداشته باشد.

شستشوی فرش

• توصیه می‌شود شستشوی فرش را به شرکت‌های معتبر قالی‌شویی بسپارید. بهتر است قبل از شستشو گرد و خاک از فرش زدوده شود و سپس از شامپوی مخصوص فرش برای شستن آن استفاده گردد.

خشک کردن فرش

• فرش را روی داربست‌های مخصوص، در نور ملایم آفتاب پهن کنید به طوری‌که هوا در اطراف آن کاملاً جریان داشته باشد.

• از آویزان کردن یا استفاده از نور تند و سوزنده آفتاب جهت خشک کردن فرش خودداری نمائید.

• استفاده از حرارت مستقیم وسایل حرارتی چون بخاری، شومینه ، رادیاتور و ... جهت خشک کردن فرش ، به آن صدمه می‌رساند.

• جهت خشک کردن رطوبت قسمتی از فرش، به کمک اسفنج، حوله و یا پارچه‌ی پنبه‌ای، آب را جمع‌آوری کرده و سپس قسمت مرطوب را در مقابل آفتاب ملایم و یا بوسیله‌ی حرارت ملایم سشوار دستی، از پشت و روی فرش خشک نمایید.

توصیه‌های مهم جهت حفظ ونگهداری فرش دست‌باف:

گاهی بعد از شستشو، فرش‌ها رنگ‌های اصلی خود را از دست می‌دهند، در هم مخلوط می‌شوند و زیبایی فرش از بین می‌رود. اگر می‌خواهید فرش‌هایتان از آسیب‌هایی که ممکن است هنگام شستشو به وجود می‌آید در امان بمانند، بهتر است توجه بیشتری به نحوه‌ی انجام این کار کنید.

کهنه کشیدن باعث می‌شود مواد شوینده وارد تار و پود فرش شود و در آن بماند. این کار به مرور فرش‌ها را می‌پوشاند به خصوص که زیر آنها موکت پهن باشد. به این ترتیب ۲روش باقی می‌ماند یا باید فرش‌ها را در خانه بشویید یا این که آنها را به دست قالیشویی‌ها بسپارید.

اگر اطمینان ندارید که رنگ‌های فرشی که می‌خواهید بشوئید گیاهی است، بهتر است که این کار را در خانه انجام ندهید. چون حتماً در فرآیند شستشو و خشک کردن آن، گل‌های قالی رنگ پس می‌دهند اما اگر از اصالت به پشم و رنگی که در فرش به کار رفته اطمینان دارید آن را در خانه بشوئید و به دست قالی‌شویی‌ها ندهید.

بهتر است:

- فرش دست‌باف روی موکت یا لاستیک یا فرش دیگر پهن نگردد. هرگز آن را تا نکنید و به صورت رول شده حرکت دهید.
- هنگام نظافت پنجره‌ها را باز کنید و درزهای لابه لای سنگ فرش، سرامیک یا سطحی که فرش روی آن پهن می‌گردد را وارسی کنیدخالی نباشد تا فرش بید نزند.
- از پودر نفتالین، گزالت یا تنباکو برای بیدخوردگی استفاده کنید.
- برای شستن فرش، گرد و غبار آن باید گرفته شود و در صورت ایجاد لکه نسبت به رفع آن اقدام کنید.
- نوک تیز صندلی را روی فرش نگذارید و از نور مستقیم آفتاب ، مکان‌های مرطوب و منابع حرارتی پرهیز کنید.
- از قرار دادن گلدان یا درختچه روی فرش خودداری کنید.
- برای از بین بردن آلودگی‌های قالی، محکم به آن ضربه نزنید.

نکته: روشویی فرش با هر نوع شامپو باعث پوسیدگی فرش می‌گردد.

نگهداری از فرش و موکت

از بین بردن رد اشیای سنگین روی فرش و موکت:

- اگر گذاشتن اشیای سنگین مانند تلویزیون ، میز و .. روی فرش و موکت به مدت طولانی قرار بگیرید روی آن رد می‌اندازد و پرزها را می‌خواباند.
- به لوله یک کتری یک شیلنگ تقریبا به طول یک متر ببندید و کتری را پر از آب کنید و روی اجاق قرار دهید وقتی که آب کتری به جوش آید، بخار آب از انتهای شیلنگ خارج

می‌شود. این بخار آب روی آن قسمت از فرش و موکت نگه دارید. سپس برس بزنید تا به حالت اول برگردد.

– می‌توانید چند قاشق آب روی محل گود شده بریزید و پس از چند ساعت برس بزنید دوباره وضع به حالت اول برخواهد گشت.

ریختن آب بروی فرش و موکت

اگر آب روی فرش ریخت فوراً آن را خشک کنید.

ابتدا با لبه‌ی بشقاب درجهت خواب فرش، آب را جمع کنید و بعد این کار را با یک قاشق ادامه دهید و در پایان با دستمال کاغذی آب باقی مانده را نیز بگیرید. سپس در صورت امکان فرش یا موکت را جلوی آفتاب پهن کنید تا خشک شود. در صورت نداشتن این امکان یک جعبه چوبی را در زیر فرش قرار دهید تا زودتر خشک شود.

از بین بردن سوختگی‌های کوچک

در این مورد انتهای پرزهای سوخته را با قیچی یا تیغ کمی کوتاه کنید و با شامپوی مخصوص یک لایه‌ی ضخیم کف در آن قسمت تشکیل دهید و بعد از خشک شدن جارو کنید. سپس چند بار پنبه‌ی خیس روی آن بکشید.

روغن بر روی فرش

ابتدا با پنبه و دستمال کاغذی و پارچه‌های کهنه، روغن را از روی محل پاک کنید. سپس روی آن چند قطره گلیسیرین بریزید و خوب مالش دهید و دوباره تمام مواد را از روی فرش بگیرید. آن‌گاه پنبه را به نفت سفید آغشته کنید و روی آن قسمت بکشید. چون نفت سفید حلال خوبی است.

ریختن رنگ روغنی روی موکت

اگر رنگ روغنی روی موکت ریخت، سریع آن را تمیز کنید. ابتدا به وسیله‌ی قاشق هر چقدر که می‌توانید رنگ را از روی فرش پاک کنید و سپس با پنبه و یا دستمال باقی‌مانده رنگ را نیز بردارید و تا آنجا که ممکن است آن را کمرنگ کنید و در پایان لکه را با نفت سفید پاک کنید و در پایان خوب تمیز نمایید. صبر کنید کمی لکه خشک شود سپس روی آن شامپو فرش بزنید.

لکه‌ی واکس کفش روی موکت

پس از لکی شدن فوراً اقدام به پاک کردن آن نمایید. ابتدا اضافی واکس را با لبه‌ی کارد بردارید سپس الکل و آب را به نسبت‌های مساوی با هم مخلوط کنید و با پنبه روی لکه بمالید و تمیز کنید. این عمل را چند بار تکرار کنید. در صورت موثر نبودن از تری‌بانتین استفاده نمایید.

چگونه کُهنگی فرش و موکت را از بین ببریم؟

برای این کار سه قاشق سوپ‌خوری پودر رختشویی و همان مقدار سرکه‌ی سفید را به یک لیتر آب گرم اضافه کنید و اسفنج را داخل مواد فرو برده، روی قسمت‌های کدر بکشید. سپس با پنبه آن را پاک کنید. این کار را چندبار تکرار کنید و در پایان روی آن شامپوی فرش بکشید.

لکه‌ی شربت روی فرش و موکت

ابتدا اضافه شربت را از روی محل بردارید. سپس اسفنج را در آب خیس کرده و روی لکه بکشید و چندین بار آبکشی کنید.

این روش ساده لکه را می‌برد اما اگر لکه باقی مانده بود، از الکل و سرکه به نسبت‌های مساوی استفاده کنید و با اسفنج روی لکه بکشید. در پایان بر روی آن را شامپو فرش بکشید.

لکه‌ی قهوه بر روی فرش و موکت

لکه‌ی تازه:

اگر لکه تازه است ابتـدا آن را از روی فـرش و موکـت پـاک کنیـد. سـپس اسـفنج را در مخلوط آب و صابون خیس کرده، روی آن بکشید و بلافاصله بشویید.

پاک کردن لکه از فرش

پیش از تمیز کردن فرش، حتماً خوب جارو بزنید تا گرد وغبار آن گرفته شود. با مقداری ماست لکه‌هایی را که تازه روی فرش به وجود آمده پاک کنید. برای این منظور ماسـت را روی سطح لکه بریزید و با یک قاشق جمع کنید. سپس با دسـتمال تمیـز خـوب خـشک کنید.

تمیز کردن لبه‌ی قالی

گرد وخاک لبه‌های قالی را با یک بـرس دسـتی نظافـت پـاک کنیـد و سـپس جـاروبرقی بکشید. برای تمیز کردن این قسمت می‌توانید از مخلوط آب و پـودر لباسـشویی و یـک فِرچه نرم کمک بگیرید؛ اما مواظب باشید این مخلوط به فرش آسیب نرساند. سپس ایـن قسمت را با دستمال خشک کنید و هنگام پهن کردن، زیرآن را کاغـذ یـا دسـتمال سـفید قراردهیدتا نم فرش گرفته شود.

مایع تمیز کننده‌ی فرش

صابون لباسشویی و شامپوی فرش که قلیای کمی دارند شوینده‌های خـوبی بـرای فـرش هستند. اگر شامپو فرش در دسترس ندارید، یک قاشق چای‌خوری نمک را در یـک لیتـر آب حل کنید. آن را خوب هم بزنید تا کف کند. کف را با یک گلوله تـور کـه زیـاد آب جذب نمی‌کند روی سطح فرش بمالید و با دستمال حوله‌ای خشک کنید.

پاک کردن سریع لکه‌ی فرش

فراموش نکنید که اگر لکه بر روی فرش بیش از یکی دو روز بماند ثابت می‌شود، پس توصیه می‌شود لکه را هر چه زودتر با مواد پیشنهاد شده پاک کنید.

پاک کردن لکه‌ی ادویه کاری از فرش

برای پاک کردن لکه ادویه کاری، از کمی مخلوط آب‌لیمو و آب استفاده کنید و سپس با دستمال خشک روی آن بکشید.

شفاف کردن رنگ قالی

ابتدا روی قالی مخلوط تفاله‌ی چای و نمک بپاشید، سپس با جاروبرقی جارو کنید تا رنگ قالی شفاف شود.

جلوگیری از جمع شدن قالی

فرش‌های ابریشم یا ماشینی خیس، زود جمع می‌شوند. برای جلوگیری از جمع شدن قالی‌ها دور تا دور قالی را از زیر، نوارهای چرمی بدوزید.

ضد عفونی و جلا دادن فرش

بعضی از میهمانان عادت دارند با کفش روی فرش‌های تمیز منزل شما بیایند. بهتر است برای تمیز کردن بعد از جارو زدن فرش، دستمال بزرگ حوله‌ای را آغشته به آب و سرکه سفید کنید و آرام روی پُرزهای قالی بکشید. توجه کنید مقدار سرکه نباید زیاد باشد و گرنه ممکن است به فرش آسیب برساند.

طرز تهیه‌ی شامپو فرش خانگی

دو قاشق چایخوری نمک، یک قاشق چای‌خوری مایع ظرفشویی را در یک لیتر آب حل کنید. آن را خوب هم بزنید تا کف آن َبرای تمیز کردن فرش استفاده کنید. این شامپو برای تمیز کردن پالتو نیز مناسب است.

لکه‌ی شمع بر روی فرش، موکت و سطوح بافت‌دار

ابتدا با جسمی نوک تیز مانند چاقو و یا حتی ناخن، پارافین سخت شده را بردارید، سپس کاغذ مومی (روغنی) و یا دستمال حوله‌ای بزرگی را تا کرده و بر روی لکه حاصل از پارافین قرار دهید. حال اطو را در درجه گرم تنظیم کرده و بر روی سطح کاغذ چندین بار حرکت دهید. حرارت ناشی از اطو، پارافین‌های باقی مانده در میان بافت‌ها را آب کرده و جذب کاغذ می‌کند.

پاک کردن لکه‌های قدیمی از فرش

برای رفع لکه‌های قدیمی بر جای مانده روی فرش که احتمالاً هنگام لک شدن متوجه آن نشده‌اید، مقداری کف خمیرریش روی محل لک بریزید. سپس محل را با پارچه‌ای مرطوب بمالید و بعد آن را با دستمال خشک تمیز کنید. محل لک را با پارچه‌ی تمیزی بپوشانید و جسم سنگینی مثل کتاب روی آن قرار دهید. هر گاه پارچه مرطوب شد، آن را عوض کنید تا پس از گذشت مدتی، رطوبت فرش از بین برود.

پاک کردن لکه‌ی کاکائو، چسب و بستنی از فرش

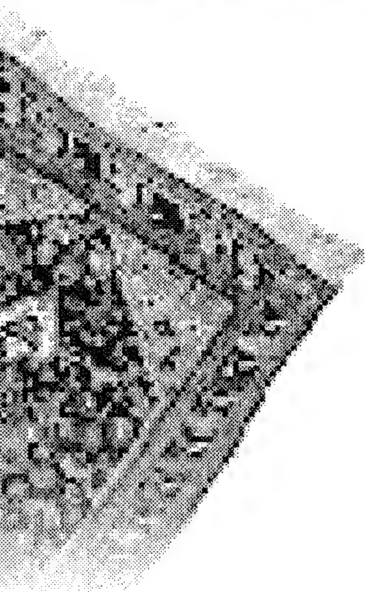
برای رفع لکه‌ی کاکائو، چسب و بستنی، ابتدا به آرامی اطراف محل مورد نظر را جمع کنید تا لکه بیشتر پخش نشود. سپس یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را در یک فنجان آب حل کنید و این محلول را با پنبه یا دستمالی نرم و تمیز روی محل قرار دهید و بدون این که محل لکه را بمالید، به آرامی آن را تمیز کنید. چنانچه چند بار این عمل را تکرار کنید، اثر ماده‌ی ریخته شده به طور کامل از بین می‌رود. سپس محل مورد نظر را با دستمال مرطوب تمیز کنید.

پاک کردن لکه‌های رنگی از فرش

برای پاک کردن لکه‌های قهوه، چای و مواد رنگی نظیر آب انگور، ابتدا برای جلوگیری از نفوذ بیشتر ماده ریخته شده، با حوله کاغذی یا دستمال کاغذی به آرامی رطوبت محل مورد نظر را بگیرید. سپس مقداری آب معدنی یا سودا روی آن بریزید و پس از چند دقیقه، محل را با دستمال پاک کنید. آن قدر این کار را تکرار کنید تا هیچ اثری از لکه بر فرش بر جای نماند.

پاک کردن لکه‌ی مواد چرب از فرش

برای رفع لکه‌ی مواد چرب مثل مداد شمعی و موادی همچون قیر ابتدا مقداری حلال غیر چرب که زود خشک نمی‌شود بر مقداری پنبه مرطوب بریزید و آن را آرام روی لکه قرار دهید. به این ترتیب، مقداری از ذرات جذب پنبه وحلّال روی آن می‌شود. این کار را آن‌قدر تکرار کنید تا تمام لکه از بین برود. سپس محل را با پارچه‌ی مرطوب و تمیز پاک کنید.



نظافت و لکه‌برداری



لکه برداری:

هیچ چیزی نمی‌تواند به غیر از دیدن یک لکه روی فرش یا مبل و .. یک روز خوب را تبدیل به جهنم کند.

هر چند که دیدن یک لکه‌ی بزرگ روی فرش دستبافتان به هیچ وجه اتفاق خوبی نیست. اما با دیدن مناظری این‌چنینی کنترل خود را حفظ کنید. مخصوصاً اگر بدانید که کار، کار کیست!!

یک توصیه:

اگر کودکان باعث بوجود آمدن این لکه‌ها شدند خونسردی خود را حفظ کنید و قبل از برخورد با آنها چند نفس عمیق بکشید و یادتان باشد گونه‌ای با کودک خود برخورد نکنید که انگار ارزش یک قالیچه و ... از او بیشتر است. حتماً از قیافه‌ی فرد خرابکار می‌فهمید که او خودش به دست گلی که به آب داده کاملاً واقف است و چون کار از کار گذشته است، بهتر است موارد بی‌دقتی کودک را به او یادآوری کرده تا از بروز اتفاقات مشابه جلوگیری گردد.

چند مورد کلی که بهتر است همیشه به یاد داشته باشید:

به هنگام دیدن لکه، مخصوصاً روی وسایل با ارزش خونسردی خود را حفظ کـرده و از هرگونه اقدام بدون فکر که باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود خودداری کنید. ممکن است به کار بردن ماده‌ی شوینده نادرست حتی باعث تثبیت لکه‌ها گردند. قبل از هر اقدامی در صورت تَر بودن لکه آن را خشک کنید این کـار را مـی‌توانیـد بـا دسـتمال کاغذی و یا قاشق انجام دهید.

نکته مهم:

هنگام خشک کردن یادتان باشید که اگر از دستمال استفاده مـی‌کنیـد آن را روی لکـه گذاشته تا آبش جذب شود و سپس بردارید. حرکت دادن دستمال به سـمت چـپ و راست می‌تواند باعث پخش شدن لکه شـود. در هنگـام پـاک کـردن لکـه همیـشه از اطراف شروع کرده آنگاه به سمت داخل لکه بیایید این کار مانع پخـش شـدن بیـشتر لکه‌ها می‌شود.

برای از بین بردن لکه‌هایی که چربی نـدارد از آب سـرد اسـتفاده کنیـد در غیـر ایـن صورت آب داغ ممکن است باعث تثبیت لکه گردد به عنوان مثال اسـتفاده از آب داغ برای از بین بردن لکه‌ی خون می‌تواند آن را به خورد پارچه دهد.

نکته مهم:

اگر نمی‌دانید که لکه‌ها جز مواد چرب و یا غیر چرب هستند ابتدا لکه را با آب سـرد بشویید.

انواع لکه‌ها



رژ لب:

چند شیوه متفاوت برای از بین بردن این لکه وجود دارد:

روش اول:

می‌توانید کمی روغن اکالیپتوس یا وازلین را روی یک دستمال تمیز ریخته به آرامی از حاشیه‌ی لکه شروع کرده به سمت داخل بیایید بعد از این کار لباس را با آب داغ و پودر لباسشویی بشویید.

روش دوم:

جوش شیرین و آب لیمو را با هم مخلوط کرده روی لکه بگذارید و مانند روش گفته شده لکه را پاک کنید.

روش سوم:

ابتدا بر روی لکه تافت بزنید سپس آن را با صابون خوب بسایید و شستشوی معمولی دهید.

روش چهارم:

یک مخلوط مرکب از وازلین و گلسیرین به نسبت مساوی درست کرده بر روی لکه بمالید سپس در آب صابون داغ بشویید.



استفراغ بچه‌ها

لکه را مرطوب کرده و سپس مقداری پودر ماشین ظرف شویی بر روی آن بمالید و بگذارید حدود ۱۲ ساعت بماند و سپس به طور عادی شست و شو دهید.

لکه‌ی عرق:

این یکی از انواع سخت‌ترین لکه‌هاست.

روش اول:

کمی سرکه سفید را روی لکه بریزید و مدتی آن را به حال خود بگذارید سپس لباس را آب کشیده و به وسیله پودر لباسشویی بشویید.

روش دوم:

سه عدد قرص آسپرین را در آب گرم حل کرده سپس کمی کرم تارتار به آن اضافه کنید تا خمیری به دست آید. خمیر را روی لکه عرق مالیده و بگذارید ۲۰ دقیقه بماند سپس آبکشی نمایید.

روش سوم:

چهار قاشق نمک را در چهار لیوان آب حل کرده و پارچه‌ی لک‌دار را به مدت ۱ ساعت داخل آن بگذارید تا لکه ناپدید شود.

روش چهارم:

در یک سطل آب گرم یک لیوان سرکه سفید و یک چهارم لیوان نمک بریزید و لباس را حدود یک ساعت در آن بخیسانید و سپس طبق معمول شست شو دهید.

لکه‌ی عطر:

محلولی مرکب از نصف آب و نصف گلیسیرین را بر روی لکه‌ی مورد نظر بمالید حدود ۲ ساعت صبر کرده و سپس آن را در آب صابون سرد شستشو دهید.

توصیه: بهتر است همیشه عطر را به پوستتان بزنید تا لباستان. اما اگر لباستان لک شد نگذارید که لکه کهنه شود.



لکه‌ی نیکوتین سیگار:

کمی روغن اکالیپتوس را بر روی لکه‌ی مورد نظر بمالید و سپس طبق معمول لباس را بشویید.

لکه‌ی خردل:

محل لکه را دو ساعت در سرکه سفید بخیسانید و سپس آن را با آب سرد و صابون بشویید.



لکه‌ی لاک ناخن:

روش اول:

بر روی لکه‌ی لاک، استن و یا لاک پاک کن فاقد چربی بریزید. ابتدا مطمئن شوید که خود اَستِن رنگ پارچه را نبرد.

روش دوم:

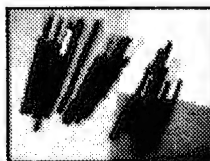
روی لکه‌ی مورد نظر الکل اتانول بمالید و سپس با آب سرد، آب کشی نمایید.

لکه‌ی چای:

در صورت ریختن چای روی دستمال و یا لباستان سریع کمی شکر روی آن بپاشید. سپس لباس را به طور معمول بشویید خواهید دید که هیچ لکه‌ای به جا نخواهد ماند.

لکه‌ی ریمل:

بهترین روش برای از بین بردن این لکه‌ی سرسخت این است که کمی وازلین روی لکه مالیده و آن را به مدت نیم ساعت به حال خود بگذارید. سپس لباس را آب‌کشی کرده مانند همیشه بشویید.



لکه‌ی ماژیک:

می‌توانید بر روی لکه مورد نظر مقداری تافت بپاشید و سپس با صابون خوب بسابید و در آخر با آب سرد، آب کشی کنید.

لکه‌ی خون:

روش اول:

اگر لکه تازه است، به سرعت آن را زیر آب سرد بگیرید و یا تکه‌های یخ را مرتب روی آن بمالید این کار سریعاً لکه‌ی خون تازه را برطرف خواهد کرد.

روش دوم:

برای از بین بردن لکه قدیمی‌تر خمیری مرکب از جوش شیرین و آب سرد را بر روی آن بمالید بگذارید خشک شود سپس آن را با آب بشویید.

روش سوم:

برای از بین بردن لکه‌های خون قدیمی (بعد از امتحان این که رنگ لباس خراب نمی‌شود) آن را در آب اکسیژنه بخیسانید.



لکه‌ی شمع:

روش شماره ۱:

در پشت و جلوی لکه‌ی شمع چند لایه دستمال کاغذی ضخیم و یا پارچه قرار دهید و روی آن اطوی ولرم بگذارید. با این کار واکس شمع آب شده جذب دستمال کاغذی می‌شود. مرتباً دستمال‌ها را عوض کنید تا تمام لکه از بین برود. البته مراقب باشید یک پارچه سوخته روی دستتان نماند.

روش شماره ۲:

برای این کار پارچه مورد نظر را در فریزر قرار دهید بعد از چند ساعت لکه را با ناخن بسابید، از بین می‌رود.

لکه‌ی نوشابه:

این لکه را هم باید فوراً شست. این لکه‌ها معمولاً با آب سرد و پودر لباسشویی تمیز می‌شوند. اگر این روش نتیجه نداد یک ربع ساعت در آب ولرم محتوی پودر لباسشویی بخیسانید. بعد از این کار روی لکه کمی پودر لباس‌شویی بریزید و با یک پارچه خیس مالش دهید با این کار لکه از بین می‌رود.

لکه‌ی شکلات:

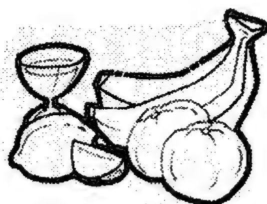


روش اول:

بر روی لکه‌ی شکلات گلیسیرین بمالید و پس از یکی دو ساعت با آب سرد و کمی بوراکس بشویید.

روش دوم:

ابتدا اگر ممکن است شکلات ها را از روی پارچه بردارید و سپس پارچـه را بـا آب گازدار کاملاً خیس کنید و توسط پودر رخت‌شـویی و آب سـرد بـشویید. اگـر روش فوق کارساز نبود محلولی مرکب از یک قاشق چایخوری آمونیـاک و یـک لیـوان آب سرد درست کرده و آن را بر روی لکه‌ی مود نظر از خارج به داخل بـسایید و سـپس آبکشی کنید و مثل همیشه بشویید.



لکه‌ی آبمیوه:

چند نکته :

– آب میوه‌ها را به سرعت از روی پارچه پاک کنید.

– برخی از آب‌میوه‌ها به سرعت پاک می‌شوند مانند آب انگور و برخـی دیگـر ماننـد سیب و انار به سختی پاک می‌شوند.

روش اول:

بهترین روش استفاده از آب سرد و پودر لباسشویی است.

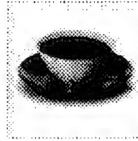
روش دوم:

اگر لکه با این روش پاک نشد نمک آشپزخانه را روی لکه که خیس کرده‌ایـد بریزیـد و با پنبه مالش دهید سپس با آب نیم‌گرم بشویید.

لکه‌ی آب انگور قرمز:

می‌توانید بلافاصله بعد از این که آب انگور بر روی پارچـه ریخـت بـر روی مقـدار زیادی نمک بپاشید تا آب را به خودِ جذب کند و یا بـر روی ناحیـه مـورد نظـر آب گازدار بریزید و با دستمال کاغذی پاک کنید.

لکه‌ی قهوه:



لکه‌های تازه:

ابتدا پارچه را در آب خالص خیس کنید و بعد با آب‌ولرم و صابون بشویید و آبکشی کنید.

لکه‌ی کهنه:

توجه: ابتدا این کار را بر روی قسمتی از پارچه امتحان کنید و مطمئن شوید که پارچه آسیب نمی‌بیند. لکه را با آب اکسیژنه ۱۰ درصد از بین ببرید و سپس آب بکشید.

لکه‌ی غذاهای حاوی زردچوبه:

اگر این لکه روی پارچه قابل شستشو قرار دارد و تازه است. ابتدا تا آنجا که می‌توانید آن را چند بار با دستمال کاغذی پاک کنید و هر بار دستمال را عوض نمایید. سپس روی آن گیلیسرین بمالید و بعد پنبه را به آمونیاک آغشته کنید و روی آن بکشید و چند بار پنبه را عوض کنید و بعد از آب ژاول استفاده کنید و در پایان از آب ژاول استفاده کنید.



لکه‌ی روغن ماهی:

روش اول لکه تازه:

اگر لکه تازه بود می‌توانید آن را با آب و صابون نیم‌گرم خوب بشویید و آبکشی کنید و یا برای نتیجه‌گیری بیشتر ابتدا رویش پودر لباسشویی خشک بریزید، و با پنبه خیس مالش دهید و بعد با آب نیم‌گرم و صابون شستشو دهید. البته چون این لکه هنگام تازه بودن تقریباً بی‌رنگ است تشخیص پاک شدن آن کمی مشکل است بنابراین سه بار این کار را انجام دهید.

روش دوم:

سعی کنید که کار لکه به اینجا برسد در این صورت لکه قهوه‌ای می‌شود و پاک کردنش یک کار مشکل است. برای این کار ۱۰۰ سانتیمتر مکعب پراکسید ئیدروژن و چند قطره آمونیاک اضافه کنید. سپس یک پارچه سفید تمیز را در چند لایه تا کنید و زیر قسمت لکه قرار دهید و مایع را مدام روی آن بریزید تا به خورد آن برود. آنگاه کمی صبر کنید تا لکه بی‌رنگ شود و در پایان لکه را با آب و صابون بشویید.

لکه‌ی واکس کفش:

لکه‌ی مورد نظر را با محلولی مرکب از نصف آب و نصف محلول آمونیاک بمالید و سپس با آب گرم و کمی مایع ظرفشویی بشویید.

لکه‌ی کرم مخصوص برنزه کردن:

مقداری آب اکسیژنه را بر روی لکه‌ی کرم بمالید و سپس طبق معمول لباس را شست و شو دهید.



لکه‌ی تخم مرغ:

ابتدا لکه را با آب سرد در ماشین لباسشویی بشویید. اگر لکه از بین نرفت محلولی مرکب از یک چهارم لیوان جوش شیرین یک چهارم لیوان گیلیسیرین و نصف لیوان لیوان آب سرد درست کرده و آن را بر روی لکه‌ی مورد نظر بمالید و سپس به طور معمول لباس را بشویید.

لکه‌ی قدیمی:

محلولی مرکب از یک قسمت آب اکسیژنه و هشت قسمت آب سرد درست کرده و لکه را برای حدود یک ساعت در آن بخیسانید و سپس آبکشی کنید.

از آب و آمونیاک را که نسبت آنها ٦ و ١ است، با پنبه چند بار روی آنها بمالید تا لکه تقریباً محو گردد. سپس با پنبه‌ی خیس پاک کنید و با پنبه دیگر خشکش نمایید.



لکه‌ی جوهر مرکب

روش از بین بردن لکه روی پارچه سفید:

اگر لکه روی پارچه سفید است، آب ژاول را با آب خالص سرد به طور مساوی مخلوط کنید و با آن هر چه زودتر لکه را تمیز نمایید.

روش از بین بردن لکه جوهر مرکب روی قالی:

ابتدا با یک کاغذ خشک کن لکه‌ی تازه را کمرنگ کنید، و بعد با شیر خام لکه را خوب خیس کنید، و با پنبه آن را پاک کنید. سپس با آب و صابون لکه‌ی حاصل از شیر را بشویید.

روی پارچه‌ی چرمی:

پارچه را در شیرگرم نجوشیده خیس کنید و لکه را با آن پاک کنید. اگر بازهم مقداری از لکه باقی است با الکل آن را پاک کنید.



لکه‌ی عرق روی یقه‌های کثیف:

می‌توانید خمیری مرکب از جوش شیرین و سرکه سفید درست کرده و آن را در حالی که هنوز می‌جوشد بر روی کثیفی یقه بمالید و پس از حدود یک ساعت به طور معمول یقه را بشویید.

لکه‌ی رنگ مو:

برای از بین بردن این‌گونه لکه‌ها بر روی آنها تافت بزنید و اگر بدن شما با رنگ مو لک شده، کمی رنگ موی تازه بر روی لک‌رنگ‌موی خشک شده بمالید و با آن لکه را برطرف کنید و بلافاصله پوست خود را بشویید.

لکه‌ی بتادین:

ابتدا آن را با آب سرد و مایع ظرفشویی بشویید اگر لکه از بین نرفت به روی آن الکل اتانول بمالید.

لکه‌ی روغن موتور:

برای از بین بردن لکه‌های روغن و چربی قبل از شست و شوی لباس کمی مایع تمیز کننده را بر روی لکه بمالید و سپس لباس خود را طبق معمول شست و شو دهید.

لکه‌ی حاصل از گل و لای:

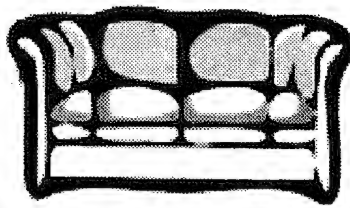
یک عدد سیب‌زمینی را از وسط نصف کنید و آن را بر روی لکه‌ی گل بمالید. سپس لباس را حدود یک ساعت در آب سرد بخیسانید و در پایان مثل همیشه شست و شو دهید.

لکه‌ی زنگ‌زدگی:

خمیری مرکب از آب‌لیمو و جوش‌شیرین را بر روی لکه بمالید. حدود یک ساعت صبر نموده و سپس لباس را در آفتاب پهن کنید تا خشک شود.

سس سالاد:

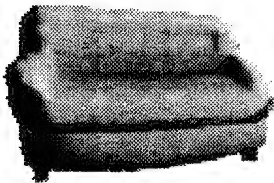
بهترین راه برطرف کردن لکه‌های سس سالاد روغنی و یا هر لک چربی دیگر این است که بر روی لکه‌ی مورد نظر ماده‌ی تمیز کننده‌ی دست بدون آب بمالید و سپس با آب سرد خوب آب‌کشی کنید.



نظافت و نگهداری مبلمان در خانه

مبلمان مناسب خانه‌ی شما

مبله کردن یک آپارتمان جدید یا منزل می‌تواند بسیار زمان‌بَر باشد، اما اگر شما توصیه‌های اساسی خرید را دنبال کنید، نتیجه‌ی نهایی نیز همان ارزش را خواهد داشت.



مبلمان راحتی از دو قسمت کلی کلاف و رویه تشکیل شده است. قسمت کلاف آن از چوب و قسمت رویه‌ی آن از پارچه یا چرم ساخته می‌شود.در ساخت کلاف مبل باید از چوب‌های سبک و مقاوم استفاده شود که در هنگام حمل‌ونقل دچار مشکل نشود. از چوب‌های دارای گره یا پوسیدگی نباید استفاده شود.

به طور کلی ساختمان اصلی مبل که آن را کلاف می‌نامند در همه‌ی آنها مشترک است.

قسمت‌هایی مثل قید جلو و عقب، پایه جلو و عقب، گوشواره، تاج مبل که البته اندازه استاندارد آن در مبلمان استیل و راحتی متفاوت است. اصولاً ماده‌ی اصلی اجزای تشکیل‌دهنده‌ی کلاف مبل چوب است؛ ولی امروزه در ساخت کلاف راحتی از فلز نیز استفاده می‌شود. باید دقت شود تا در ساخت مبلمان، تمام اجزای آن از یک نوع چوب تهیه شده باشد تا مقاومت یکسانی را نسبت به ضربه و فشار وخش داشته باشند. از نکات مهم دیگر در مبلمان راحتی، رویه‌ی آن می‌باشد.رویه‌ی مبل از انواع مواد از قبیل پارچه و چرم طبیعی یا مصنوعی تشکیل می‌شود که شما می‌توانید با

توجه به سلیقه و نیاز خود آن را در انواع رنگ‌های مختلف انتخاب کنید. ولی باز هم دقت داشته باشید که پارچه یا چرم مناسب با کیفیت بالا تهیه شده باشد.
یکی از نکاتی که باید به آن خیلی توجه داشت، مواد مصرفی در نشیمن‌گاه و پشتی است. در این قسمت‌ها از موادی نظیر اسفنج، فوم (سرد و گرم)، ویسکوز و موادی از این قبیل استفاده می‌شود. محل‌های دوخت را با دقت بررسی کنید تا جای درز نداشته باشد. به قسمت زیر مبل حتماً توجه داشته باشید تا کاملاً با گونی پوشیده باشد و محل‌های دوخت کاملاً بسته باشد. طراحی مبلمان یکی از مهم‌ترین مسائلی است که در هنگام ساخت باید به آن توجه شود.

انواع پارچه‌هایی که در مبل به کار گرفته می‌شود:

پارچه کرباسی:

پارچه‌ای نازک، به رنگ سفید و از جنس پنبه است. از این پارچه سه نوع در بازار وجود دارد: بافت متراکم، بافت متوسط و بافت باز؛ که برای پوشش زیرین یا پشت مبل‌ها و صندلی‌ها که از دید مستقیم خارج است استفاده می‌شود. پارچه کرباسی به وسیله سوزن‌های دوخت یا میخ‌های بنفش به کلاف مبل یا صندلی محکم می‌شود.

پارچه آستر:

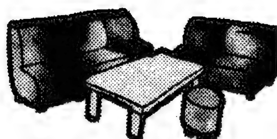
پارچه‌هایی هستند که مابین پارچه‌های رویه و قسمت فنرزیری یا میان پنبه و اسفنج کف یا پشتی مبل‌ها و صندلی‌ها به کار می‌روند. این پارچه برای جلوگیری از تماس مستقیم پارچه‌های رویه با قسمتهای زیرین و در نتیجه دوام پارچه‌های رویی بر روی مبل نصب می‌شود.
پارچه‌های آستری نسبت به پارچه‌های رویی ارزش کمتری دارند و می‌توان از انواع پارچه‌ها برای این کار استفاده کرد. حتی گاهی اوقات به جای پارچه آستری از گونی‌های نخی و پلاستیکی هم استفاده می‌کنند.

پارچه‌ی رویه‌ی رومبلی:

پارچه‌های مورد مصرف در این زمینه می‌تواند دارای انواع متفاوتی باشد که مرغوب‌ترین آنها پارچه‌های ابریشمی و مخملی اعلا است. از این نوع پارچه‌ها برای رویه‌ی مبل‌های لوکس و صندلی‌های درجه یک استفاده می‌شود. پارچه ترکمنی، پارچه مخمل کوبیده، پارچه‌ی طرح ایتالیا، پارچه‌ی ترکیه‌ای، پارچه‌های سکه‌ای نیز نمونه‌های دیگر پارچه‌های رویه مبل هستند.

چرم

یکی از انواع رویه‌های مبل، پارچه‌های چرمی هستند که در دو نوع طبیعی و مصنوعی برای پوشش رویه‌ی مبل‌های نشیمن، پوشش کف، صندلی و ... به کار می‌روند.



چرم طبیعی

این چرم‌ها از پوست گاو، گوساله، اسب و بز به دست می‌آیند. چرم‌های طبیعی مورد مصرف در صنایع چوب، اغلب از نوع چرم گاوی است. ورقه‌ی رویی که قسمت مرغوب چرم است، باید نمای طبیعی چرم را داشته و بدون سوراخ، خراش، تغییر و اصلاح باشد. این قسمت از چرم، به عنوان چرم درجه یک و عالی برای روکش مبل‌های لوکس و گران قیمت استفاده می‌شود.قسمت‌های زیرین چرم که اشبالت نامیده می‌شود، به عنوان چرم درجه ۲ و۳ و ارزانتر از ورقه رویی به بازار عرضه می‌شود.

چرم‌هایی که برای تهیه رویه به کار می‌روند را می‌توان با لایه‌ای از رنگ پوشاند که در این صورت باعث شفافیت و زیبایی بیشتر چرم خواهد شد. نوع دیگری از چرم طبیعی نیز هست که «**تیماج**» نام دارد. تیماج را از پوست بز تهیه می‌کنند و جنس عالی آن از پوست بز آفریقایی است. البته چرم گوسفند هم جزء چرم‌های طبیعی

است که در صنایع چوب کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای جلوگیری از خشک شدن چرم‌ها باید هر چند مدت یک‌بار آنها را روغن واکس‌زد. مورد مصرف چرم‌های مصنوعی، جاهایی است که امکان شستشو وجود دارد.

چرم مصنوعی:

مواد تشکیل دهنده‌ی این چرم‌ها ممکن است ضایعات چرم‌های طبیعی یا مواد شیمیایی باشد. این چرم‌ها به عنوان پوشش انواع مبل (پوشش کف، انواع صندلی و ...) استفاده می‌شود. چرم مصنوعی به دو صورت، چرم ساده و چروک در بازار یافت می‌شود که نوع چروک آن برای مبل‌های لوکس استفاده می‌شود.

نکته:

برای جلوگیری از خشک شدن چرم‌ها بایدهر چند مدت یک‌بار آنها را روغن (واکس) زد.

برخی دیگر از انواع پارچه‌ی رویه‌ی مبل

پارچه‌های آمپر مآبل:

پارچه‌های کائوچویی هستند که به صورت مصنوعی و در ترکیب با رزین‌ها و مواد آستری مختلف برای ساخت انواع مبلمان، آستری کاری، بارانی و ... به کار می‌رود. این نوع پارچه‌ها جانشین خوبی برای چرم شده است که در ساخت محصولاتی مانند مبلمان و جلد کتاب به کار می‌رود.

چتایی: این نوع پارچه نیز الیاف گیاهی خوش بافتی دارد و برای ساخت انواع گونی، پارچه‌های زیرسازی مبل و ریسمان به کار می‌رود. علاوه بر جنس پارچه مبل موارد دیگری را هم می‌توان یافت که در خرید مبلمان بهتر است به آن توجه نمود. مثل:

۱- رنگ‌های خنثی را انتخاب کنید.سیاه،سفید خاکستری و بژ انتخاب رنگی مطمئنی برای هر دکوراسیونی هستند. با این شرط که شما روش یا سبک از پیش تعیین

شده‌ی ایده‌آلـــــی داشته باشید و می‌دانید که در آینده نمی‌خواهید نقل مکان کنید یـا تغییر دکوراسیون دهید.

۲- در مورد سبک و رنگ سازش نکنید! اگـر شـما آنچـه کـه بـه دنبـالش هـستید را نیافتید، تسلیم نشوید. این خیلی بهتر از این است کـه بـرای مـدت یـک مـاه هنگـام صرف شام روی زمین بنشینید تا ایـن‌کـه سـال‌هـا روی صـندلی بنـشینید کـه از آن بیزارید! در نهایت، شما از این‌که برای یک مبلمان کامل منتظر ماندید راضی خواهیـد بود.

راه‌حل جلوگیری از دوده گرفتن مبل در زمستان

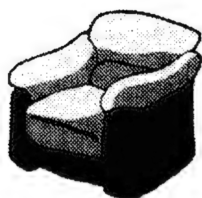
تغییری دومنظوره در فصول سرد سال

هرچه هوا سردتر می‌شود، نیاز به اضافه کردن لوازم گرمازای کمکـی در خانـه بیـشتر می‌شود. در همین راستا حتی آن دسته از افرادی که به دلیل دوده حاصل از لوازم گرم کننده، از روشن کردن تعدادی از رادیاطورها و یا حتی بخـاری و شـومینه بـه عنـوان لوازم گرمازای فرعی در خانه صرف نظر کرده بودند نیز تغییـر عقیـده داده و مـشکل کثیفی لوازم را به احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی ترجیح داده‌اند.

دود حاصل از سوخت و ساز مواد گرمازا می‌تواند به تدریج بر روی وسـایل خانـه و از جمله مبلمان بنشینید و روکش آنها را کهنه و کم‌رنگ کند. البته باید بدانید پرده‌هـا نیز از این مسئله مستثنی نیستند. در چنین شرایطی بهترین راه استفاده از پیـراهن مبـل است. می‌توانید برای پیراهن سرویس مبلمان خود دو و یـا حتـی سـه نـوع پارچـه‌ی ساده و طرح‌دار را که با یکدیگر به لحاظ طـرح و رنـگ همـاهنگی دارنـد و از نظـر کیفیت نیز در برابر شست وشوهای مکرر مقاومت می‌کنند، تهیـه کـرده و آنهـا را بـه صورت تلفیقی بدوزید. به این ترتیب که به عنـوان مثـال پیـراهن کاناپـه اصـلی را از پارچه طرح‌دار و تک مبل‌های بعدی را به طورکلی ساده انتخاب کنید یـا در صـورت

مجزا بودن تشک‌های کف، می‌توانید آنها را طرح‌دار و بدنه اصلی را از پارچه ساده بدوزید.

اگر از پارچه‌ای با جنس مرغوب و زیبا استفاده کنید و همچنین پیراهن مبل شما با دقت و درست به اندازه مبل دوخته شود، شما می‌توانید حتی آنها را با وجود داشتن مهمان نیز برنداشته و به این ترتیب برای فصول سرد سال تغییر دکوراسیونی در محیط ایجاد کنید. ولی یادآوری این نکته ضروری است، انتخاب نوع طرح و یا حتی طرح‌دار بودن و یا ساده بودن پارچه انتخابی برای پیراهن مبل نیز مانند پارچه روکش آن می‌بایست با توجه به خصوصیات و شرایط فضا شامل وسعت، تعداد لوازم، پالت رنگی محیط و سبک دکوراسیونی موجود صورت گیرد. به عنوان مثال در فضاهای کوچک و پر از لوازم، طرح دار بودن پارچه آن هم با طرح‌های درشت و در هم و رنگ آمیزی تند و شاد، فضایی شلوغ و نامطلوب را سبب می‌شود و از آنجا که شما قصد ندارید اضافه کردن پیراهن مبل، نظم دکوراسیون موجود در خانه را که با زحمات فراوان به نتیجه مطلوبی رسیده است، بر هم زند، این کار را نیز با همان دقت قبلی انجام دهید.



نکته:

اگر به رغم شرایط و محدودیت‌های موجود در به کار بردن پارچه طرح‌دار در سیستم جدید دکوراسیونی اصرار دارید می‌توانید پیراهن مبل را از پارچه ساده دوخته ولی پارچه طرح‌دار را در قالب کوسن‌های متعدد بر روی آن داشته باشید.

مبل از جنس چوب بامبو:

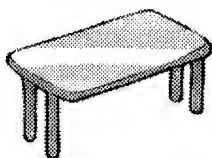
این نوع مبل‌ها را باید مرتباً گردگیری کنید و با حوله آغشته به آب و صابون بشویید و بلافاصله با حوله نرم پاکش کنید. اگر کمی چرک شده است باید آن را با آب گرم و بوراکس استفاده کنید برای لکه‌های قدیمی‌تر از محلول آب و آمونیاک استفاده کنید.

میزهای شیشه‌ای:



اگر میز دارای لوله کرومی است .برای تمیز کردن لوله‌ها فقط از پنبه‌ی مرطوب استفاده کنید و بلافاصله با حوله‌ی نرم خشک نمایید. گاهی می‌توانید پنبه را به نفت آغشته کنید و روی آن بمالید و با پارچه نرمی صیقل دهید. اما اگر این لوله‌ها به مرور زمان کدر شدند می‌توانید روی آن را پولیش نقره بمالید.

تمیز کردن شیشه‌ی میز:



از شیشه پاکن استفاده کنید سپس با حوله نرم و خشک آن را تمیز کنید حتی می‌توانید یک قاشق سرکه یا آبلیمو را در یک لیتر آب بریزید و شیشه‌ی میز را با آن بشویید و آب‌کشی کنید و با حوله نرم خشکش نمایید و نیز محلول‌های قلیایی مانند جوش شیرین و آمونیاک همراه با آب برای شستشوی شیشه‌ی میز خیلی مناسب هستند.

مبل فلزی:

مبل آلومنیومی را با آب و صابون بشویید و خوب خشک کنید.

قواعدخرید مبلمان

یکی از گران‌ترین وسایل خانه مبل‌ها هستند، هنگام خرید دقت لازم را به عمل آورید زیرا وسایلی نیستند که بتوان آنها را در مدت زمان کم عوض کرد. از آن‌جا که مبل‌ها گران بوده، فضای زیادی اشغال می‌کنند و اعضاء خانواده وقت زیادی را روی آن می‌گذرانند، خوب است قبل ازخرید با توجه به بودجه خود از نکات مهم و بایدها و نبایدها اطلاع داشته باشید.

- برای چه منظور می‌خواهید از مبل استفادهِ کنید؟
- هدف شما دیدن تلویزیون، استراحت و خواندن کتاب است یا دوست دارید مبل رسمی بوده بیشتر برای پذیرایی از میهمان استفاده شود؟
- مبل باید دارای بهترین کیفیت باشد. با توجه به گران بودن، باید دوام داشته باشند. به یاد داشته باشید که یک مبل معمولی حداقل ۱۰ سال و یک مبل محکم تا ۲۵ سال عمر می‌کند.
- فراموش نکنید قبل از خرید، پشت مبل را امتحان کنید. اگر فضای خالی داشته باشد، خوب ساخته نشده است و باید پشت آن پر شود.
- قبل از خرید، با نشستن روی مبل، انداختن یک پا روی پای دیگر آن را امتحان کنید، و هرگز قبل از امتحان فروشگاه را ترک نکنید.
- اندازه‌ها را فراموش نکنید. یادداشتی بردارید و در آن طول، عرض، عمق، ارتفاع و طول دسته‌ها را یادداشت کنید. باید مطمئن شوید که مبل از در ورودی، راه‌پله‌ها و گوشه‌ها رد می‌شود.
- از مناسب بودن روکش، مطمئن شوید. به خصوص اگر دارای فرزند هستید نیاز به چیزی دارید که راحت تمیز شود و زیاد لکه‌ها را نشان ندهد.
- قبل از انتخاب با انواع مبل آشنا شوید. می‌خواهید مبل دسته‌های بلند، متوسط یا کوتاه داشته یا اصلاً دسته‌ای نداشته باشد؟ برای استراحت بوده یا جنبه رسمی داشته باشد؟ داشتن یک کوسن بزرگ کافی‌است یا دوست دارید چند کوسن روی آن جا شود؟
- سعی کنید در انتخاب رنگ پارچه‌ی مبلمان نهایت سلیقه را به خرج دهید و از خرید رنگ‌ها و طرح‌هایی که شلوغ بوده یا به دلیل مُد شدن در مغازه‌ها موجود است، اجتناب کنید زیرا اگر به صرف مُد، مبلی را خریداری کنید، در طول زمان خسته کننده می‌کنند.

طریقه‌ی مراقبت از لباس‌ها



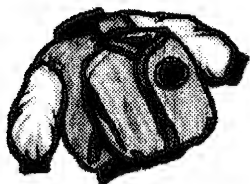
طریقه‌ی مراقبت از لباس‌ها در اینجا می‌خواهیم نکات مفیدی که در آن دوران آموزش دیده‌اید را برایتان یادآوری کنم، همان نکاتی که به شما می‌گفت چطور از لباس‌های گرانقیمتتان به خوبی محافظت کنید تا آسیب نبینند.

لباس‌ها را استراحت دهید

لباس‌هایتان هم مثل خودتان نیاز به استراحت دارند. بنابراین سعی کنید که هر روز پس از استفاده آنها را در کمد لباس‌ها به دقت آویزان کنید. به طور مثال، کت و شلوار باید حداقل یک روز قبل از استفاده‌ی مجدد در کمد استراحت کنند.

لباس‌ها را آویزان کنید

حتی با وجود این‌که خسته هستید و می‌خواهید استراحت کنید، به یاد داشته باشید که حتماً لباس‌هایتان را پس از استفاده آویزان کنید و آنها را در گوشه و کنار نیاندازید چون این‌کار باعث می‌شود که چین و چروک‌های بدی روی لباس افتاده و لباس از قیافه بیافتد. پس آنها را به دقت آویزان کرده و بگذارید که شکل خود را دوباره به دست بیاورند.



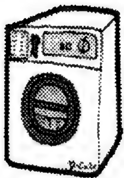
لباس‌ها را هوا دهید

هر از چندگاهی لباس‌هایتان را کمی هوا دهید. این کار باعث می‌شود که عطر جذب لباس نشود و چین و چروک هم به لباس نیافتد.

◀ لباس‌ها را ماهوت پاک کن بزنید

گرد وخاک به مرور زمان باعث از بین رفتن و خراب شدن لباس می‌شود، به همین دلیل سعی کنید که به طور مداوم گرد و غبار را توسط ماهوت پاک کن از روی لباس پاک کنید. برای گرفتن نتیجه‌ی بهتر می‌توانید از ماهوت پاک کن‌هایی با موهایی کوتاه‌تر استفاده کنید.

◀ نحوه‌ی شستشوی لباس



قبل از انداختن لباس‌ها در ماشین لباسشویی، حتماً آنها را پشت و رو کنید تا اگر احیاناً عرق کرده باشید، از روی لباس خشک شود. اگر لباس‌های کثیف‌تان را در سبد نگهداری کنید، ممکن است کپک بزنند و عطرهای مختلف لباس‌ها به یکدیگر نفوذ کند.

- اگر لباس‌هایتان را در ماشین لباسشویی می‌شویید، سعی کنید که از مواد شوینده‌ی مایع استفاده کنید تا رسوب، لباس‌هایتان را خراب نکند. لباس‌های روشن را از لباس‌های تیره جدا کنید و سعی کنید لباس‌های سفید را مجزا بشویید.
- اگر یک لباس زیپ‌دار را می‌خواهید بشویید، حتماً توجه داشته باشید که قبل از انداختن آن در ماشین، زیپ لباس را کاملاً ببندید چون می‌تواند به لباس‌های دیگر صدمه بزند.
- اگر نمی‌خواهید رنگ لباس‌هایتان خراب شود، پس حتماً قبل ار شستشو آنها را پشت و رو کنید. و لباس‌های ظریف‌تر را برای جلوگیری از خراب شدن بهتر است با دست بشویید.



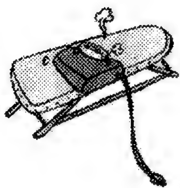
◀ نحوه‌ی اطو زدن لباس

همیشه می‌توانید حتی بدون شستشوی لباسی آن را به خشکشویی برده و بخواهید برایتان اطو بزنند. از طرف دیگر، اگر لباس‌هایتان را خودتان اطو می‌زنید، به شما

توصیه می‌کنم که همیشه پارچه‌ای نم‌دار روی لباس انداخته و بعد اطو بزنید. با این کار رنگ لباس حفظ شده و تا حد امکان صدمه‌ای نمی‌بینند. در اطو زدن شلوار هم دقت کنید که حتماً از روی خط اطوی خودش اطو بزنید.

لباس‌های اطو شده و ملحفه‌های صاف و اطو کشیده، هم تمیزتر و زیباتر به نظر می‌رسند و هم هنگام استفاده احساسی از رضایت و خشنودی را برای شما به ارمغان می‌آورند. اما اطو کشیدن لباس‌ها نه تنها کار چندان ساده‌ای نیست بلکه اگر با رعایت روش صحیح آن انجام نشود مشکل‌تر می‌شود و نتیجه آن نیز رضایت بخش نخواهد بود. چه بسا بی‌توجهی در هنگام اطوکاری به سوختن، خراب شدن و در نهایت از بین رفتن و بی‌استفاده شدن لباس‌های گران‌قیمت نیز منجر شود. اطوکشی به دو روش انجام می‌شود: اطوپرسی و اطوهای دستی.

نکته: برای صاف کردن ملحفه‌ها، پارچه‌های نخی، پلی استر و ابریشم، اطوی دستی مناسب‌تر است.



این دو نوع اطو در حقیقت به دو شیوه متفاوت لباس‌ها را صاف می‌کنند؛ اولی با پرس کردن و فشردن پارچه آن را صاف می‌کند و اطوی دستی با کشیده شدن بر روی سطح پارچه چروک‌های آن را باز می‌کند. هر یک از این دو روش برای انواع خاصی از پارچه و لباس مناسب هستند و برخلاف تصور ما همیشه و برای همه لباس‌ها یکسان و قابل جایگزینی با یکدیگر نیستند. گرچه ما اغلب در منزل از اطوهای دستی برای اطو کردن تقریباً تمام لباس‌ها و انواع پارچه‌های مختلف استفاده می‌کنیم. پارچه‌های ظریف مانند ***ژرسه، پارچه‌های پشمی و همچنین لباس‌های پیلی‌دار*** باید به وسیله اطوی پرسی اطوکشی شوند. اما برای صاف کردن ***ملحفه‌ها، پارچه‌های نخی، پلی استر و ابریشم***، اطوی دستی مناسب‌تر است.

برای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب و پیش‌گیری از آسیب دیدن لباس‌ها قبل از شروع اطوکشی به اطلاعات درج شده در قسمت داخلی لباس‌ها که شما را از قابلیت پارچه

برای اطوکشی و میزان درجه مناسب آن آگاه می‌کند توجه کنید و چنانچه استفاده از اطو برای پارچه لباس مجاز باشد درجه اطو را روی میزان ذکر شده تنظیم کنید.

پس از تنظیم درجه اطو، به تناسب جنس پارچه‌ی لباس، رعایت برخی اصول دیگر نیز می‌تواند در حفظ وضعیت لباس به بهترین شکل و برای مدتی طولانی‌تر مفید باشد؛ مثلاً هنگام اطو کردن پارچه‌های تهیه شده از الیاف مصنوعی به ویژه اگر رنگی تیره دارند برای جلوگیری از برق افتادن پارچه، آن را از پشت اطو کنید یا یک قطعه پارچه تمیز نخی را روی آن بیاندازید و سپس اطو بکشید. برای این که نقش درزها و جای دوخت زیپ روی پارچه به صورت براق باقی نماند هنگام اطو کشیدن این قسمت‌ها نیز از یک قطعه پارچه استفاده کنید و اطو را مستقیماً روی لباس نگذارید.

نکته: اگر پارچه و لباس شما بر اثر اطو کشیدن برق افتاده، پارچه نخی مرطوبی را روی قسمت براق شده قرار دهید و اطو بکشید تا بخار حاصله، برق افتادگی را از میان ببرد.

لباس‌هایی که از پارچه‌های درشت بافت، دوخته شده را نیز همیشه از پشت اطو بزنید. برای اطو کشیدن ملحفه‌ها و قطعات پارچه‌ای بزرگ ابتدا آنها را تا بزنید و به صورت یک قطعه کوچک‌تر چند لا در آورید سپس با باز کردن هر تا یک بخش از آن را اطو کنید (مانند ورق زدن یک کتاب).

هنگام اطو زدن پرده‌ها، یک صندلی در پشت میز اطو قرار دهید و قسمت‌هایی از پرده را که اطو زده‌اید روی صندلی بگذارید تا به این ترتیب از افتادن پرده روی زمین و چروک شدن دوباره‌ی آن و همچنین سنگینی و کشیده شدن باقیمانده پارچه پرده جلوگیری شود. برای اطو کردن لباس‌های ابریشمی ابتدا آنها را کمی با آب مرطوب کنید و سپس از پشت در حالی که یک قطعه پارچه نخی روی آن قرار داده‌اید اطو بزنید.

برای اطو کردن لباس‌های پیلی‌دار مانند دامن پیلی‌دار، ابتدا بخش پیلی‌دار لباس را به قسمت‌های حدود ۱۵ سانتی‌متر تقسیم کنید و پیلی‌های لباس را در هر ۱۵ سانت

مرتب کنید و با اطو پرس یا با فشردن اطو دستی روی آن اطو کنید تا سرد شود و سپس ۱۵ سانتی‌متر دیگر از آن را به همین ترتیب اطو بزنید.

توجه:

هنگام اطو کشیدن، دکمه‌های پلاستیکی را با قرار دادن یک قاشق مرباخوری روی آنها بپوشانید تا با برخورد اطوی داغ صدمه نبینند.

اگر چیزی مانند پارچه‌ی نایلونی بر اثر غفلت به زیر اطو چسبید، تا اطو داغ است آن را با یک حوله مرطوب شده با محلول آب و جوش شیرین تمیز کنید و سپس یک دستمال نخی خشک روی آن بکشید.

◀ صاف کردن لباس‌ها بدون استفاده از اطو:

در آخر لازم است بدانید اگر در سفر هستید و اطو به همراه ندارید، می‌توانید چروک‌های لباستان را با آویختن آن از یک جالباسی در حمام بخار گرفته، باز و صاف کنید. اگر قصد استحمام ندارید و در فضای حمام بخار آب کافی برای این منظور وجود ندارد می‌توانید با دست به لباستان آب بپاشید و آن را مرطوب کنید تا چروک‌ها باز شوند سپس با گرفتن هوای داغ سشوار از فاصله مناسب با لباس، آن را خشک و برای پوشیدن آماده کنید.

◀ لباس‌هایتان را خشک‌شویی کنید

دقت کنید که لباس‌هایتان را حتماً پیش یک خشک شویی معتبر ببرید، چون خشک‌شویی‌های غیراستاندارد از مواد شوینده‌ی با کیفیت پایین استفاده می‌کنند. همچنین ممکن است لباس‌هایتان را بیش از اندازه مرطوب نگاه دارند و این باعث خراب شدن پارچه می‌شود. توجه کنَید که خشک‌شویی مورد استفاده‌ی شما حتماً از شوینده‌های سازگار با محیط زیست استفاده کند.

پوشاک چرمی

برای شستن پارچه‌های چرمی کمی پودر رختشویی را داخل آب سرد حل کنید و پارچه را در آن قرار دهید و بعد از ربع ساعت با ملایمت روی آن دست بکشید. سپس پارچه را آب بکشید. پارچه چرمی را هرگز چنگ نزنید و نچلانید. بعد ازاین مرحله پارچه را در آبی که کمی پودر صابون در آن حل کرده‌اید قرار دهید تا نرم و لطیف گردد. سپس پارچه را آب‌کشی کرده و آویزان کنید تا خشک شود.

هیچ‌گاه پارچه‌ی چرمی را روی رادیاتور شوفاژ و لوازم گرم کننده قرار ندهید زیرا باعث خشک شدن چرم می‌شود.

توجه:

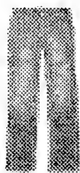
هیچ‌گاه در شستشوی لباس‌های چرمی از وایتکس استفاده نکنید.

چیزی به لباستان سنجاق نکنید

دقت کنید که چیزی به لباس‌هایتان سنجاق نکنید چون بافت پارچه‌ی لباستان را از بین می‌برد و حتی ممکن است در لباس‌های ظریف‌تر سوراخ ایجاد کند.

نگهداری شلوار

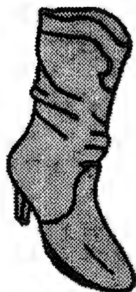
اگر کار شما طوری است که مجبورید برای ساعت‌ها بنشینید، توجه کنید که خط اطوی‌شلوارتان به دقت زده شود تا با نشستن زیاد شلوار از قیافه نیافتد.



◀ رفع شوره کفش در اثر باران

مخلوط آب و سرکه را آماده کنید و روی کفش بمالید. خواهید دید که هیچ اثری از شوره باقی نخواهد ماند.





◀ براق کردن کیف و کفش

برای براق کردن ومواظبت از آنها توصیه می‌شود کارهای زیررا انجام دهید:

۱) **استفاده از واکس:** ابتدا تمام لکه‌ها را پاک کنید و برای این کار شما می‌توانید از سرکه و آب به نسبت مساوی استفاده کنید و با حوله‌ی نرم آن را خشک کنید و کفش را واکس بزنید. بعد از گذشت یک ساعت از واکس زدن می‌توانید کفش را براق کنید.

۲) می‌توانید وازلین و یا روغن کتان را به مقدار کم به کفش بمالید و با دستمال نرم پاک کنید و با مخمل براق کنید.

۳) می‌توانید سطح خارجی کفش را مرتباً با سطح داخلی پوست موز مرطوب کنید که یک لایه‌ی شیره‌ی موز روی آن می‌بندد و آن را رها کنید تا خشک شود این روش هم نتیجه بخش خواهد بود.

٤) کفش را رودرروی مستقیم نور خورشید قرار ندهید زیرا موجب از بین رفتن کفش می‌گردد.

٥) اگر می‌خواهید کیف یا کفش و یا دستکش چرمی خود را براق کنید یک تکه پوست پرتقال را به آن بمالید و بعد با پارچه‌ی نرم ولطیفی آن را پاک کنید.



معطر کردن خانه

با توجه به نقش حس بویایی، تاثیری که خانه تمیز و معطر در سلامت فکری و جسمی ما دارد بر کسی پوشیده نیست. بهتر است برای این منظور از مواد طبیعی برای این منظور استفاده کنیم.

- با ترکیب مساوی آب‌لیمو و آب و ریختن آنها داخل یک اسپری تمیز و خالی، می‌توانید یک یا دو بار در هفته برای ایجاد رایحه‌ای خوش آن را در جاهای مختلف خانه ریخته یا هنگام آشپزی برای خلاص شدن از بوی‌غذایی که حتی به نسوج پرده و فضای آشپزخانه نفوذ می‌کند، استفاده کنید.
- روش دیگر استفاده از کمی دارچین، میخک، زنجبیل تازه و سبزی‌های معطر است که داخل کمی آب ریخته و آنها را حرارت می‌دهیم. برای آن که رایحه‌ای خنک و تابستانی داشته باشید، چند برگ نعنا را به ۸ پیمانه آب اضافه کنید، بعد ازآن که مخلوط کمی جوشید حرارت را کم کنید. می‌توانید روغن‌های خاصی به آن اضافه کرده یا به تنهایی استفاده کنید.
- برای معطر کردن فوری اتاق‌ها، گلوله‌های پنبه را داخل مخلوط وانیل یا اسانس دلخواه فرو ببرید. آن‌ها را داخل ظرفی زیبا قرار داده و در هر جایی که دوست دارید، بگذارید.



طراحی و دکوراسیون منزل

انباشتگی را از خانه دور کنید

اگر فردی هستید که مدام وسایل اضافه را خریداری کرده و مدام روی هم انباشته می‌کنید کمی صبر کنید و نگاهی به اطراف خود بیاندازید آیا خانه شما شبیه یک مغازه دست دوم فروشی شده است؟ داشتن خانه‌ای این‌چنینی هم بر روی شما و هم اهالی منزل تاثیری منفی خواهد گذاشت. برای همین است که گفته‌اند داشتن اتاق درهم و برهم و شلوغ نشانه یک ذهن شلوغ و نامنظم است.

چه چیز خانه شما راتبدیل به یک محل شلوغ و انباشته‌گی می‌کند؟

- وسایلی که استفاده نمی‌کنید و یا دوستشان ندارید.
- لوازمی که نامنظم و نامرتب است.
- اشیایی بسیار در یک محیط کوچک.
- نداشتن تناسب اندازه یعنی قرار دادن اشیای بزرگ در یک محیط کوچک

نداشتن خانه‌ای شلوغ، به شما نظم را هدیه می‌دهد!

اگر شما جای دقیق هر چیزی در دقیق بدانید میزان بهره‌وری شما افزایش یافته و میزان شور و نشاط شما بیشتر می‌شود.

جاهایی که ممکن است پر از وسایل بی‌استفاده باشد:

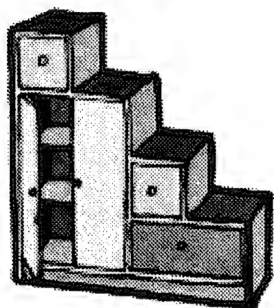
۱- زیرزمین‌ها و انواع انباری‌ها

این مکان‌ها اولین جایی است که به ذهن ما می‌رسد تا تمام وسایل اضـافه را در آن جا قرار دهیم. به طور ماهیانه به این محل سرکشی نماییـد و آن‌جـا را مرتب کرده و نظم دهید و در مقابل هر یک ازوسایل از خود بپرسید:

آیا من به این وسایل احتیاج دارم؟

۲- کمدها و کشوی اشیاء زائد

اینجا هم شاید جز آن دسته از جاهایی باشد که فورا به محض دیدن یک وسـیله غیـر قابل استفاده آن را در آنجا قرار دهیم مانند انواع کاغذها و وسایل ریز، بـرای داشـتن یک کشوی منظم موارد زیر را رعایت کنید:



- کشو یا کمدی کوچک را انتخاب کنید.
- گهگاه از محتوای آن استفاده کنید.
- به طور منظم به پالایش و حذف وسایل آن بپردازید.

۳- ورودی اصلی خانه

آیا راهی که به خانه شما ختم می‌شود دارای شرایط زیر است:

آیا بیرون در پُر از آشغال است؟

آیا به هنگام ورود یا خروج از خانه یا ساختمان آشغال و کپه خاک دیده می‌شود؟

آیا به هنگام راه رفتن در خانه باید از میان انبوهی کفش‌ها و دمپایی‌ها گذشت؟

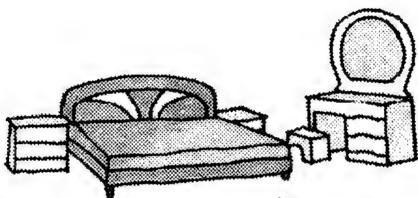
اگر جواب شما مثبت است همین حالا به آن‌جا رفته و محل را مرتب و منظم سازید.

یک توصیه کوچک:

پشت درها چیزی نگذارید تا بتوانند کاملاً گشوده شود و هوا به طور کامل درجریـان باشد و عبور و مرور سخت نشود.

٤- بدترین راهرو

اگر در راه‌روی خود وسایلی را قرار داده‌اید که مانع رفت آمد شما می‌شود و هنگام عبور مجبورید مدام خود را به سمت چپ و راست متمایل کنید راهرو را مجدداً وارسی کنید. زیرا هر بار عبور از این راهرو در خانه مساوی است با برهم ریختن اعصاب!



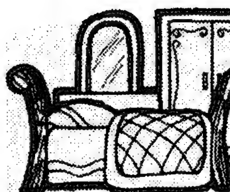
٥- اتاق خواب

یکی از اجزای مهم خانه که در هنگام خواب می تواند به آرامش بخشیده و یا برعکس مانع از یک خواب آرام در ما شود. بدترین اتاق خواب اتاق خوابی است که تبدیل به محلی برای نگهداری وسایلی باشد که هیچ ارتباطی با اتاق خواب نداشته باشد یعنی یک انباری کهنه که به صورت اتفاقی تخت خواب نیز درآن جای گرفته است. واقعاً منظره جالبی نیست اگر دوچرخه ورزشی و وسایل شکسته و سایر وسایل اضافی دیگر در اتاق خواب شما باشد.

توصیه:

برای داشتن یک خواب راحت در اتاق خواب ساده و خلوتی که اشیای اضافی در آن قرار ندارد استراحت کنید. سعی کنید سبد لباس چرک‌ها را هرگز در اتاق خواب قرار ندهید. بهتراست هفته‌ای یک‌بار ملحفه‌هایتان را تعویض کنید.

تخت خواب:



از آن جایی که ما حداقل یک سوم عمرمان را در خواب می‌گذرانیم، مهم‌ترین عضو اتاق خواب، تخت خواب است.

بهتر است تخت را به شکلی قرار دهید که از دو طرف قابل دسترسی باشد فاصله تخت خواب از دیوار بهتر است کمتر از ٦٠ سانتی‌متر باشد.

تخت خود را مرتب کنید:

عادت کنید که بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب تخت خواب خود را مرتب کنید.

شلوغی را از تخت دور کنید:

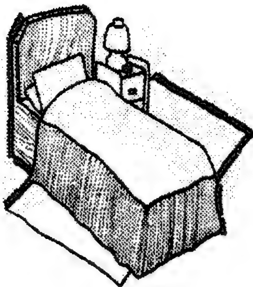
برای جلوگیری از شلوغی میز بالاسر تخت، یک عدد پارچه‌ی مخصوص جوراب جیب‌دار را در بالای میز خود آویزان کنید، می‌توانید وسایلی از قبیل دستمال کاغذی و .. را در آن بگذارید.

زیر تخت:

بهتر است هیچ وسیله‌ای را در زیر آن قرار ندهید. اما اگر در خانه‌ای زندگی می‌کنید که جای شما کم است، می‌توانید از جعبه‌های شفاف برای این کار استفاده کنید.

زیر تختخواب‌ها مغازه‌ی سمساری کوچک!

اگر نمی‌توانید وسایل اضافی را زیر تخت قرار ندهید، از تخت‌هایی استفاده کنید که به شما فضایی نمی‌دهند تا وسایلی در آنجا قرار دهید. بنابراین بهتر است همیشه زیر تخت خالی باشد. این کار به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند.



صندوقچه پای تخت:

در پایین تخت خود یک عدد صندوقچه قدیمی قشنگ بگذارید و داخال آن ملحفه‌ها و پتوها و وسایل مربوط به تخت خواب را قرار دهید.

وضعیت بالش‌ها:

– اگر می‌خواهید بدانید که عمر بالش‌هایتان طی شده یا نه! کافی است بالش را روی ساعدتان بگذارید اگر از هر طرفی به شکل بدی آویزان شد باید جایگرینی برای آنها پیدا کنید.

– اگر بالش‌ها را از جذب عرق ، روغن ، عطر و کرم پودر دورنگه دارید. عمر بالش شما طولانی‌تر خواهد شد. برای حفاظت بیشتر بهتر است به جای یک رویه از دو رویه استفاده کنید.

مراقبت از تشک‌ها:

اگر تشک شما کهنه شده، کمی جوش‌شیرین روی آن پاشیده و چند ساعتی آن را به حال خود بگذارید سپس جوش شیرین را با جارو برقی پاک کنید.

– برای جلوگیری از پوسیدگی احتمالی تشک و طولانی تر کردن عمر آن هر سه‌ماه یک بار تشک را سروته کنید.

– اگر روی تشکتان بر آمدگی و فرورفتگی حس می کنید زمان آن رسیده است که یک بالش نو تهیه کنید.

۶– روی میز آرایش

این‌جا جایی است که می‌تواند پر از ظروف خالی عطرها و سایر وسایل باشد. اگر عادت به جمع کردن این گونه وسایل دارید آن را از روی میز آرایشتان دور کنید تا خلوت و ساده به نظر برسد.

۷– کمد دیواری‌ها

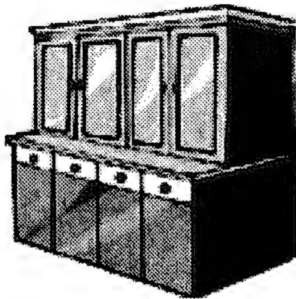
همه دارای لباس‌هایی هستیم که تنها یک‌بار از آنها استفاده کرده و پس از گذشت مدت زمان طولانی هرگز از آنها استفاده نشده است. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند همیشه فقط از ۲۰ درصد لباس‌ها استفاده می‌شود و ۸۰ درصد آنها تنها در کمد می‌ماند.

لباس‌هایی که دوست ندارید را از خود دور کنید!

- لباس‌هایی که سایز ش دیگر با شما هماهنگ نیست به افراد دیگر هدیه بدهید.
- لباس‌ها کهنه و پاره شده را دور بریزید و یا از آنها استفاده دیگر کنید و در نهایت لباس‌هایی را که مطمئنید هرگز بعد از این به تن نخواهید کرد، می‌توانید به افراد دیگر هدیه دهید.

معطر کردن کمد دیواری‌ها

از دستمال‌های قشنگی که حالا کهنه شده‌اند کیسه‌های معطر درست کرده و داخل کمدهای لباس قرار دهید. می‌توانید خیلی راحت چند گیاه و گل مورد علاقه‌اتان مانند اسطوخدوس یا رزماری را وسط هر دستمال گذاشته و سپس گوشه‌های آن را با نخ یا روبان ببندید.



کشوهای دراور:

برای این که کشوهای خود را همیشه مرتب نگاه دارید چندین عدد جعبه کفش درباز و یا جعبه‌های دیگری از این قبیل را در داخل آنها قرا دهید.

آشپزخانه

- در کابینت ها و کشوهای آشپزخانه‌اتان چه چیزهای اضافه‌ای وجود دارد؟
- آیا تبدیل به یک مغازه فروش انواع بشقاب و قاشق شده است؟
- آنها را مرتب تمیز کرده و وسایلی را که هر گز استفاده نمی‌کنید از آنجا دور کنید!

◀ یخچال و فریزر

- یخچال بعضی از خانه ها ممکن است دست کمی از کابینت‌ها نداشته باشد و پر از مواد غذایی تاریخ مصرف گذشته و بدون کاربرد که فقط خریداری شده‌اند باشد. مانند انواع مربا و یا سس.
- هر هفته به وارسی یخچال پرداخته و آن را تمیز کنید.

◀ ۱۰ نکته مهم برای ایمن بودن آشپزخانه:

۱- درب بطری‌های کوچک را محکم کنید تا ثابت بایستند.

۲- اگر کودک در منزل دارید شوینده‌ها و مواد خطر آفرین دور از دسترس و ترجیحاً در قفسه‌های دارای قفل قرار دهید.

۳- از کابل‌ها و سیم‌های افتاده روی زمین خودداری کنید وسایل و سیم‌های برق باید تحت کنترل باشند.

٤- مطمئن شوید سطوح آشپزخانه لبه‌های تیز و برنده نداشته باشد.

۵- از داشتن نور کافی اطمینان حاصل کنید نداشتن نور کافی می‌تواند خطر آفرین باشد.

٦- از تدابیر امنیتی در برابر آتش سوزی استفاده کنید یک هشدار دهنده‌ی دود نصب کنید و همچنین از وسایل اشتعال ناپذیر در اطراف محل پخت و پز استفاده کنید.

۷- شیر گاز را دور از درها و پنجره‌ها قرار دهید. زیرا جریان هوا گاز را خاموش می‌کند.

۸- مطمئن شوید که هیچ یک از وسایل گازسوز، نشتی نداشته باشند.

۹- از کف پوش‌هایی استفاده کنید که وقتی خیس می‌شود سُر و لغزنده نشوند.

۱۰- کلید وپریزها را نزدیک اجاق گاز و یا ظرفشویی قرار ندهید.

چند راه آسان برای وسیع کردن آشپزخانه‌های کوچک:

۱- از وسایل خود استفاده بهینه کنید:

- مقدار وسایل آشپزخانه را تا حد ممکن کاهش دهید و آنها را در انبار یا اتاق‌های دیگر قرار دهید.

۲- دیوار شیشه‌ای:

برای سقف یا دیوار آشپزخانه از شیشه استفاده کنید. استفاده از دیوار شیشه‌ای حتی در یک سمت، آشپزخانه را بزرگتر نشان می‌دهد.

۳- مدیریت فضا:

- اگر فضا برای کابینت کم است از دیوارها استفاده کنید و یا داخل کابینت‌ها قفسه‌های بیشتری نصب کنید تا دو قسمت مجزا برای وسایل داشته باشید.

راه حل‌هایی برای پنهان کردن وسایل:

- تا جایی که ممکن است از وسایل تاشو یا کشویی استفاده کنید اگر هر چیزی در زمانی که استفاده نمی‌شود در معرض دید نباشد برای آشپزخانه‌های کوچک مفیدتر است.

- اگر آشپزخانه‌ی شما به اتاق دیگری راه دارد کف پوش‌ها و رنگ دیوار و حتی پیشخوان را تا آن اتاق بکشانید. می‌توان با محو کردن محدوده‌ی فضا آشپزخانه را بزرگ‌تر جلوه داد.

- از سطوح براق استفاده کنید. وسایل براق، رنگ‌های شفاف و فولاد ضد زنگ«استیل» به فضا عمق و رنگ و لعاب می‌دهد.

- از وسایلی استفاده کنید که دو کاره‌اند.

◀ مثلث کار در آشپزخانه:

- برای داشتن فضای مناسب، بهتر است محل آماده‌سازی غذا بین ظرفشویی و اجاق گاز باشد. هیچ گاه ظرفشویی یا اجاق گاز را در گوشه‌ی آشپزخانه تعبیه نکنید.
- کابینت‌ها و وسایل را به نحوی قرار دهید که لازم نباشد برای استفاده از وسایل خم شوید.

دیوارها و سقف‌های خانه:

دیوارها و سقف بزرگترین بخش از چارچوب یک اتاق هستند و اگر چه برای پوشاندن از نظر هزینه به گرانی کف نیست، اما نقش مهمی در نمای فضا دارد. تصمیم گیری در مورد انتخاب میان رنگ گچ دیواری کاغذ پارچه و آینه و قاب‌بندی تزئینی برای دیوارها و سقف یک اتاق یک مساله‌ی مهم است. گزینه‌ای را که برای کار روی دیوار انتخاب می‌کنید می‌تواند حال و هوای اتاق را به راحتی دگرگون کند. استفاده‌ی به جا از رنگ‌ها و دکوراسیون می‌تواند فضا را کوچکتر و یا بزرگتر، پهن‌تر و یا باریک‌تر، سردتر و یا گرم‌تر نشان دهد. سقف‌ها می‌توانند به طور فیزیکی و به منظور بهتر شدن ابعاد و تناسبات و یا نشان دادن عمق به کار روند.

۱- انواع رنگ



بیشتر رنگ‌ها پایه‌ی‌آبی و یا با پایه‌ی روغنی هستند هر دو دسته با پرداخت‌های متنوع به کار می‌روند که به طور تدریجی از مات تا درخشان و با تفاوت‌های کم به اشکال مختلف با عناوین مات یا یکنواخت نازک، جلادار، ابریشمین، نیمه شفاف یا کاملا شفاف طبقه‌بندی می‌شوند. رنگ‌های روغنی به علت کم روح بودن امروزه کمتر رایج هستند.



رنگ‌های ضد چرکه

هر دو نوع پایه آبی و پایه روغنی در نمونه‌های ضد چکه موجود می‌باشد که این مدل نیازی به رقیق کردن یا به هم زدن ندارد. بدین ترتیب می‌توان آنها را فوراً از طریق قلع‌اندود به دیوار منتقل نمود.

رنگ‌های آکریلیک:

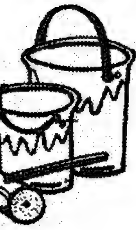
آکریلیک‌ها به خوبی سطح را می‌پوشانند و سریع‌تر خشک می‌شوند و نسبت به رنگ‌های پایه روغنی بوی کمتری دارند.

لعاب‌های پلاستیکی (اپوکسی)

این مواد پرداختی شیشه‌ای و سخت دارند که در مقابل ناپاکی و خراشیدگی مقاوم هستند و می‌توان آنها را روی کاشی‌ها و سرامیک به کار برد. این رنگ‌ها برای رنگ‌آمیزی دیوارهای آشپزخانه و یا حمام ایده‌آل هستند.

لعاب‌های دارای بافت:

این نوع لعاب هنگامی که خشک می‌شود از هم باز می‌شود تا پرداختی شکاف‌دار ارائه دهد. بنابراین این مواد برای رنگ‌آمیزی قاب‌بندی‌های چرمی و همچنین مبلمان چوبی و پایه‌های لامپ مفید می‌باشد.



۲- انتخاب کاغذ دیواری:

کاغذ دیواری چه دارای خطوط راه راه باشند و چه ساده باشند در ایجاد یک حس خاص بسیار سریع هستند. آنها می‌توانند به سادگی یک اتاق تاریک را روشن کنند. کاغذ دیواری‌ها برای پوشاندن ایرادها و همچنین دیوارهای ناهموار بسیار مفید هستند. امروزه انتخاب‌های فراوانی از کاغذهای نقش‌دار بافت‌دار و ساده و همچنین از انواع ارزان قیمت ساخته شده توسط ماشین تا نقش‌های دستی گرانقیمت در دسترس هستند. همچنین می‌توانید از حاشیه‌های جداگانه در جاهای دلخواه استفاده کنید.

کاغذ آستر:

اگر سقف یا دیوارها واقعاً ناهموار هستند کاغذ آستر در ایجاد پرداختی مناسب واقعاً کمک خواهد کرد هر چه که کاغذ زیرسازی سنگین‌تر باشد، نقص‌ها را بهتر خواهد پوشاند. روی دیوارها این نوع کاغذ باید به صورت افقی و دقیقاً لبه به لبه چسبانده شود تا در هنگام پوشانده شدن به وسیله کاغذ، روی دیوارهای اصلی هیچ‌گونه برآمدگی ایجاد نشود.

کاغذدیواری‌های وینیل:

- این کاغذها ضد آب و بادوام‌تر از کاغذهای اصطلاحاً قابل شستشو هستند.
- در مقابل شستشوی آرامی که همه‌ی کاغذهای قابل شستشو می‌توانند تحمل کنند، این کاغذها را می‌توان با فشاری سنگین شست.
- این کاغذ را می‌توان درحمام و آشپزخانه اتاق کودکان و همچنین راهروها به کار برد.

کاغذهای بافت‌دار:

این نوع کاغذهای‌دیواری، سنگین با نقش‌های برجسته برای پوشاندن سطوح نامنظم بسیار نامناسب است.

قبل از انتخاب کاغذ و تصمیم نهایی می‌توانید موارد زیر را به کار ببرید:

- مقداری زمان برای اندیشیدن به اثری که قصد خلق آن را دارید صرف کنید.
- مقداری از کاغذ را روی دیوار بچسبانید. قبل از انتخاب نهایی آن را دور پنجره‌ها و در کنار مبلمان امتحان کنید.
- به کاغذهای نقش‌دار خوب دقت کنید. ممکن است در یک نمونه‌ی کوچک شکل واقعی خود را نشان ندهند.

حاشیه‌های بالای دیوار:

- معمول‌ترین روش به کارگیری یک حاشیه، خرید یک حاشیه‌ی هماهنگ و سازگار با کاغذ دیواری انتخابی شما و نصب آن دور تا دور اتاق، زیر سقف و یا اگر قرنیز استفاده کرده‌اید، در زیر قرنیز است.
- به کار بردن یک حاشیه خیلی پهن زیر یک گچ‌بری باعث می‌شود که قسمت بالایی دیوار سنگین‌تر به نظر آید.
- اگر گچ‌بری‌های متعدد وجود دارد، بهتر است از حاشیه استفاده نکنید و یا در صورت استفاده، عرض آن خیلی کم باشد.

انتخاب نقش‌های کاغذ دیواری:

- نوع نقشی که انتخاب می‌کنید کاملاً به سلیقه‌ی شما بستگی دارد.
- در یک اتاق نشیمن شاد، استفاده از یک طرح شاد یا یک کاغذدیواری کاملاً ساده مناسب است. نقش‌های قوی و مشخص می‌توانند گیج کننده باشند و برای نقاشی‌ها و عکس‌ها پس زمینه مناسبی ایجاد نکنند یک حاشیه با یک راه تزئینی، راه خوبی برای کامل کردن کاغذ دیواری در این موقعیت است.
- کاغذهای دیواری تیره عموماً باعث می‌شوند که اتاق کوچک‌تر به نظر برسد.
- خطوط عمودی باعث می‌شوند که یک اتاق بلندتر به نظر برسد.
- خطوط افقی فضا را وسیع‌تر نشان خواهد داد.
- تصاویر کوچک شکل‌های هندسی ریز، خطوط راه راه، پانل‌های مصنوعی، نقش‌های خطی گل‌های کوچک یا شکل‌های انتزاعی مدرن را می‌توان با موفقیت برای اتاق خواب استفاده نمود.
- نقش‌های بازتر در فضاهای بزرگ‌تر به بهترین شکل به نظر می‌رسد.
- تصاویر کوچک انتخاب خوبی برای یک اتاق خواب کوچک است.

- طرح‌های نمایشی و هندسی نقش‌های گل‌دار شکل‌های خیالی بزرگ کاغذهای دیواری به همراه حاشیه‌ها یا کاغذهای شبکه‌دار می‌توانند برای ایجاد اثری خوب درتالارها و راهروها و روی راه پله مورد استفاده قرار گیرند.

استفاده از مواد غیرمعمول برای دیوارها:

دستمال کاغذی:

دیوارهایی با پوششی از لایه‌های کم‌رنگ دستمال کاغذی که مانند یک ساختمان روی یکدیگر چسبانده شده باشد و یک لایه رویی از دستمال‌های کاغذی ساده و سفید و چندین لایه نازک لاک بسیار ایده خوبی است. این روشی ارزان و زیبا برای یک اتاق خواب است که با روتختی‌های سفید و کتانی و یک تخته کف کمرنگ و رنگ بری شده که با رنگ سفید یا خاکستری جلا داده شده یا رنگ‌آمیزی شده است.

روزنامه‌ها- کاغذ کادو - کاغذ صنعتی:

استفاده از رول‌هایی از کاغذهای صنعتی به رنگ‌های سبز یا آبی یا رول‌هایی از کاغذهای بسته‌بندی پُستی به رنگ‌های زرد و قهوه‌ای که از طرف مات مورد استفاده قرار گرفته‌اند اتاق‌های زیبایی ایجاد کنند.

آویختن پارچه از میله‌ها:

روش دیگر برای استفاده از پارچه بر روی دیوار این است که آنها را مانند یک پرده درست از زیر سقف آویزان کنیم از آنجایی که پارچه واقعاً حجیم است. می‌توانید از ملحفه‌های کتانی، پارچه‌های نازک یا چیت که نه تنها گران نیستند بلکه می‌توانید آن را هر چند وقت یک‌بار جدا کنید و درون ماشین لباسشویی بیاندازید.

چسباندن پارچه روی دیوار:

- اگر پارچه محکم باشد، مانند نمد، فاستونی، یا سایر پارچه‌های پشمی مخمل و ... می‌توان آن را مانند یک کاغذ دیواری به دیوار چسباند. پهن‌ترین عرض ممکن از یک پارچه باید مورد استفاده قرار گیرد.

- پارچه را به طول‌های مناسب دوار برش دهید. چسب با برس روی دیوارها قرار می‌گیرد سپس هر تکه پارچه از هم باز می‌شود.

خیمه زدن:

اگرسقف در وضعیت بد و محتاج به تعمیر است، یا واقعاً هیچ نکته‌ای قابل توجهی ندارد یا اگر دوست دارید دیوارها را با روش عجیب با پارچه بپوشانید، می‌توانید سقف را خیمه پوش کنید. این ایده اینگونه است که اجازه دهید تا پارچه از یک نقطه و یا نقاط ثابت در چین‌های نمایشی آویزان شود و در سوی دیگر هر تکه پارچه را روی زاویه میان سقف و دیوار نصب کنید. می‌توانید از یک ریل دایره شکل با یک تاج (که برای آویزان‌های تخت طراحی شده) که در مرکز سقف نصب شده‌اند و هر مقدار از پارچه که برای پوشاندن سقف مورد نیاز استفاده کنید.

آینه کاری:

- می‌توانید به یک آیینه‌ی کف تا سقف برای این که به یک اتاق طول و عرض و ارتفاع و همچنین نور اضافه‌ای بدهیم اعتماد کنیم. این روش برای به‌دست آوردن میدان دید اضافی تا حدودی گران است.

- اگر از یک آینه روی یک دیوار استفاده کنید، ترجیحاً در زاویه راست با پنجره‌ها، به نظر می‌رسد که آیینه اندازه‌ی اتاق را دوبرابر کرده است و نور بازتابی اضافه شده در هنگام روز حیرت‌آور خواهد بود.

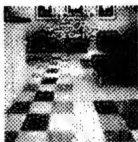
- آراستن یک تو رفتگی به وسیله آیینه حس عمق را افزایش دهد و منظره‌ای جالب به اتاق می‌دهد.

- در یک اتاق تاریک و تا حدودی دل‌گیر، آراستن فرروفتگی‌های دو سوی سینه بخاری با آینه تغییر اساسی ایجاد می‌کند.

- اگر گیاهان را در هر دوطرف آینه‌ها قرار دهید اثر آن چندین برابر خواهد شد.

پانل بندی چوبی:

پانل‌بندی چوبی واقعاً با هرسبک از طراحی داخلی زیبا به نظر می‌رسد می‌توان آن را به صورت ساده به کار برد یا این که با یک سایه رنگ لکه‌دار نمود.



۳-کف‌پوش‌ها:

می‌توان گفت کف‌ها زیر بنای اصلی در هر اتاقی است. در مورد استفاده از فرش‌ها یا قالیچه‌ها کف‌سازی سخت و یا انعطاف‌پذیر و یا ترکیبی از آنها قبل از هرگونه تصمیم‌گیری گزینه‌های موجود را بررسی کنید.



◂ کف‌های چوبی:

کف پوش‌های پارکت و چوبی که در وضعیت مناسبی قرار دارند را می‌توان به به حال خود رها نمود و یا این‌که با قالیچه‌هایی که با صفحه‌های پشتی ضد لغزش مجهزند روی آنها قرار داد.

◂ کف‌های چوبی فرسوده:

اگر کف پوش چوبی شما فرسوده شده است، اولین کار سنباده زدن آن است. این کار می‌تواند به وسیله یک شخص حرفه‌ای انجام شود و یا این که خودتان یک شن پاش و یک کیسه شن همراه کرایه کنید و سنباده بزنید. می‌توانید آن را با رنگی متفاوت طراحی کنید. مثلاً رنگی تیره‌تر حتی یک سبز تیره یا برنزی.

کف‌های وینیل و لینولئوم:

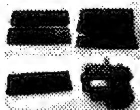
این مواد به وسیله رنگ‌های پایه روغنی پوشیده می‌شوند و بسیار بهتر از امولسیون‌هایی است که به سطحی که روی آن قرار گرفته است خوب نمی‌چسبد.

کف‌های بتنی:

رنگ بر روی کف‌های بتنی به طور شگفت انگیزی موثر است. یک رنگ مخصوص بتن را می‌توان مستقیماً روی آن قرار داد و یا از رنگ روغنی استفاده نمود.

کف‌های کاشی کاری شده:

کف‌های پوشیده از کاشی که به شکل نامطلوبی لکه‌دار شده اند یا ملات بین آنها ترک دار شده را می‌توان از جای خود خارج کرد، آنها را تمیز نمود و دوباره در جای خود قرار داد. از آن‌جایی که ملات‌های پرکننده در رنگ‌های متنوعی موجود است آن را به نحوی انتخاب کنید که فرسودگی و گذشت زمان را پنهان کند.



آجر :

- آجر برای پوشش و استفاده در کفپوش‌ها به صورت فوق‌العاده‌ای خوب و مناسب است. مخصوصاً برای خانه‌های روستایی و ییلاقی مخصوصاً برای راهروها، آشپزخانه‌ها رختکن‌ها اتاق‌نشیمن و ناهارخوری مفید است.
- آجر باید روی یک سطح و لایه محکم و یک سطح سیمانی قرار گیرد.
- آجرها سرما و گرما را به خوبی حفظ می‌کنند در زمان گرمای تابستان هم به طور قابل قبولی سرما را حفظ می‌کند. تمام کاری که شما باید بعد از جارو کردن انجام دهید استفاده از یک زمین‌شوی مرطوب است.

◀ کاشی‌های سرامیکی:

با تحمل وزن زیاد و ثابت در مکان و شرایط آب و هوایی خاص، کاملاً تزیینی و مناسب به نظر می‌رسد و اگر چه این کاشی‌ها خنک هستند، اما راه رفتن روی آنها بسیار خوب و لطیف و خوشایند به نظر می‌رسد.

◀ کاشی‌های موزاییکی:

این موزاییک‌ها که معمولاً به شکل مربع ساخته می‌شوند سه گونه هستند. خاک رس، مرمر، سیلیکای شیشه‌ای؛ اما استفاده‌ای مانند کاشی‌های سرامیکی معمول دارند.

◀ سنگ:

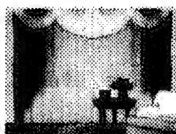
کف‌پوش‌های سنگی خواه در شکل کاشی، خواه قطعه‌ای یک شکل و زیبا، کیفیتی ابدی و جاودان به اتاق می‌دهد. این کف‌پوش‌ها تقریباً برای همیشه می‌مانند. اما زیر پا سرد و سنگین هستند.

◀ مرمر:

عیب اصلی این سنگ گران این است که به سادگی خراش بر می‌دارد و زود لک می‌شود. اما برای بیشتر افراد، سنگین وزن بودن آنها عیب محسوب نمی‌شود. این سنگ‌ها روی سطح سیمانی و زیر ساخت‌های بتونی به کار می‌روند.

◀ گرانیت:

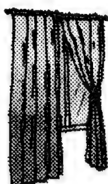
این سنگ دارای دانه‌های بسیار زیبایی در داخل خود می‌باشد و کمتر لک بر می‌دارد و خراشیده می‌شود و دارای لغزندگی کمتری است. این سنگ مانند سنگ مرمر به شکل قطعه‌ای و یا کاشی‌های بسیار نازک موجود است و می‌توانند در طبقات بالایی ساختمان استفاده شود.



٤- پرده‌ها

◄ همه چیز درباره‌ی پرده:

- طراحان دکوراسیون منزل همیشه توجه خاصی به انتخاب پرده‌ها دارند. لحظه‌ای پنجره‌های منزلتان را بدون پرده تصور کنید تا متوجه این اهمیت شوید. پرده‌ها نه تنها تکمیل‌کننده دکوراسیون، بلکه از اجزای اصلی آن محسوب می‌شوند.
- انتخاب مناسب‌ترین پرده تابعی از عوامل مختلف نظیر جنس، رنگ، طرح و مکان استفاده از آن است.



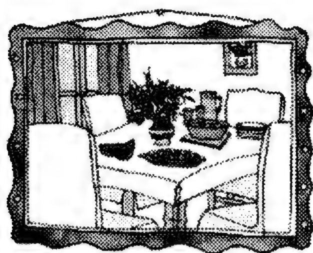
◄ انتخاب پرده‌ی مناسب آشپزخانه

پرده‌های آشپزخانه به دلیل قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های بیشتر نظیر ذرات روغن و چربی، زودتر از سایر پرده‌های خانه کثیف می‌شوند و باید دفعات بیشتری شستشو شوند. بنابراین پارچه‌ای را انتخاب کنید که در اثر شستشوی مکرر از فرم نیافتد و حالت اولیه‌اش را از دست ندهد.

◄ انتخاب پرده‌ی اتاق خواب

در انتخاب پرده‌های اتاق خواب باید عوامل مختلفی نظیر سن، جنسیت، روحیه و علایق و سلایق مورد توجه قرار گیرند. برای مثال اگر قصد انتخاب پرده برای اتاق یک کودک را دارید، باید از پارچه‌هایی با رنگ‌های شادتر و همراه با طرح و نقش‌های بیشتر استفاده کنید. از سوی دیگر، پرده اتاق خواب را حتماً باید با طرح و رنگ روتختی و سایر لوازم مثل کوسن‌ها، کلاهک آباژور و... هماهنگ کرد.
به طور کلی پرده‌های اتاق خواب قابلیت آن را دارند که متنوع‌تر انتخاب شوند، ولی باید به تاثیرات ناشی از رنگ‌های انتخابی در روحیه توجه کنید. برای مثال انتخاب رنگ قرمز تند در اتاق خواب چندان مناسب نیست؛ چرا که این رنگ محرک است و آرامش قبل از خواب را بر هم می‌زند.

◀ پرده‌ی مناسب اتاق نشیمن و پذیرایی



به طور کلی چون پرده‌های این قسمت خانه بیشتر در معرض دید هستند، بنابراین باید ارزش مالی بیشتری داشته باشند. همچنین از نظر مدل هم باید رسمی‌تر انتخاب شوند. معمولاً در انتخاب این نوع پرده‌ها از ترکیب ۲ تا ۳ مدل پارچه و هماهنگ از نظر رنگی استفاده می‌شود. از آنجا که در مدل‌های جدید پرده، از چند لایه استفاده می‌شود، معمولاً لایه‌های زیرین را حریر یا تور انتخاب می‌کنند و از پارچه‌های ضخیم‌تر به عنوان والان بهره می‌برند .اغلب افراد از رنگ‌های خنثی مثل کرم، شیری یا قهوه‌ای کم‌رنگ، سفید یا طلایی در رنگ پرده استفاده می‌کنند، اما بهتر است رنگ پرده‌ها با رنگ مبلمان هماهنگ باشد. البته باید به رنگ فرش‌ها و تابلوها هم توجه کرد. اگر از طرح‌های سنتی برای تزئین منزلتان استفاده می‌کنید، به دنبال پرده‌های پرزرق و برق امروزی نباشید.

اگر ساختمانتان جنوبی است و از نور مستقیم آفتاب بهره‌مند نیستید و در نتیجه خانه‌تان تاریک به نظر می‌رسد، باید از رنگ سفید یا سایر طرح‌های روشن استفاده کنید. البته اشکال این پرده‌ها آن است که زود کثیف می‌شوند و ذرات گردوغبار روی آن مشخص است. پس اگر نور آفتاب چندان برایتان مهم نیست، سعی کنید از رنگ‌های تیره استفاده کنید. علاوه بر رنگ، جنس پارچه هم در میزان روشنایی مهم است. پارچه‌های ضخیم‌تر نور کمتری را عبور می‌دهند.

البته توجه داشته باشید که این پرده‌ها آشپزخانه را کوچک‌تر نشان می‌دهند و برای آشپزخانه‌های امروزی که به اندازه کافی کوچک هستند، مناسب نیست. برای آشپزخانه از پرده‌های سبک استفاده کنید که شستشوی‌شان هم راحت‌تر است .استفاده از ۲ چوب‌پرده به شما کمک می‌کند تا میزان نور را کنترل کنید. علاوه بر این پرده‌های رویی که نقش اصلی را دلرند، در برابر آفتاب کمتر آسیب می‌بینند.

فصل‌ها و انتخاب پرده

فصل‌ها هم در انتخاب پرده موثرند. رنگ‌های ملایمی نظیر رنگ شکوفه‌ها در بهار و رنگ‌های گرم و متالیک در تابستان که انتقال‌دهنده احساس گرما و محبت هستند، مناسب خواهند بود.

در فصل زمستان باید از پرده‌هایی استفاده کرد که ضخیم‌تر و سنگین‌تر هستند، بدین ترتیب سرمای کمتری وارد خانه می‌شود. در هنگام نصب پرده‌ها سعی کنید تا جایی که ممکن است چوب‌پرده‌ها و گیره‌ها را مخفی کنید، مگر آن که مدل‌دار و زیبا باشند.

شستشوی پرده‌ها

بعد از بیرون آوردن گیره‌های پرده برای شستشو، جای آنها را با یک ماژیک یا لاک ناخن علامت بزنید. عوض شدن مرتب جای گیره‌ها فرم پرده را برهم می‌زند، اما با این روش به راحتی می‌توانید گیره‌ها را جای قبلی‌شان نصب کنید. اگر می‌خواهید پرده‌هایتان را از اطوکشی معاف کنید، آنها را زمانی که نم‌دار هستند آویزان کنید. بدین ترتیب چروک‌های ریز آنها هم‌زمان با خشک شدن باز می‌شوند. همچنین اگر پارچه‌ی جدیدی برای پرده‌هایتان انتخاب کرده‌اید و فکر می‌کنید ممکن است آب برود، ابتدا آن را به مدت ۲٤ ساعت در آبی که ۲ قاشق نمک طعام در آن حل شده به صورت مچاله بخیسانید. سپس نسبت به دوخت و نصب آن اقدام نمایید. این کار برای پارچه‌هایی که رنگ می‌دهند هم مفید است، چون باعث تثبیت رنگ هم می‌شود. پرده‌هایی که برای سبک و تزیین اتاق و خانه مناسب می‌باشند امروزه می‌توانند بنا به خواست شما مجلل یا ساده باشند.



◀ دیرک‌ها و میله‌های پرده:

تمام پرده‌ها از دیرک‌ها (با حلقه) میله‌ها (بدون حلقه) یا شیارهایی از یک نوع یا انواع متفاوت آویزان می‌شوند. دیرک‌ها خواه از چوب صیقل داده شده و یا چوب رنگ شده و پوشیده شده از پارچه، برنز، و یا ساخته شده از آهن نرم یا فولاد، مزیت‌ها و کاربردهای خود را دارند. شما می‌توانید برای تضاد از دیرک‌های چوبی با بست‌های برنجی یا از دیوار کوب‌ها و بست‌های گچ‌بری استفاده کنید.

اگر شما پنجره‌ای پهن دارید، ممکن است نیاز داشته باشید که چند دیرک را به هم متصل کنید.

برخی دیرک‌ها به صورت تزئینی ساخته می‌شوند. دیرک‌های باریک‌تر یا میله‌ها می‌توانند بدون حلقه برای بالای پرده‌ها لب آویزها و یا پرده‌های آشپزخانه استفاده شوند.

◀ چوب پرده‌ها:

چوب پرده‌ها پوششی تزئینی برای بالای پرده‌ها می‌باشند که بالای پرده را تغییر حالت می‌دهند. برای این که چوب پرده‌ها زیاد مشخص نباشند، نباید بیشتر از یک ششم افتادکی پرده باشند. این امکان وجود دارد که انواع چوب پرده‌های رنگی به رنگ طلایی و دارای حکاکی و مجلل را برای پرده استفاده کرد.

◀ ایجاد دکور با استفاده از پرده‌ها:

پنجره‌های کوچک با چشم اندازی بد با استفاده از لایه‌های مختلف والان سفید کتان یا توری بدون از بین بردن نور می‌توانند دارای ظاهری بزرگتر و زیباتر شوند. برای مثال شما می‌توانید یک لایه‌ی مستقیم که از بالا تا پایین و سطح زمین کشیده شده است را در جلوی پنجره بکشید تا شکل و نمای پنجره را پنهان کنید. شما می‌توانید روپرده را توسط گیره‌های زیبایی در کنار نگه دارید.

◀ آسترهای داخلی پرده:

- می‌توانید از پرده‌های سبک حریری برای فیلتر کردن و کاهش نور به شکل مناسب و مطلوب استفاده کنید.
- آستر، پارچه‌ی اصلی را از نور، گرد وخاک و آلودگی حفظ کرده و از هدر رفتن سرما و گرما جلوگیری می‌کند.
- یک آستر خوب باعث می‌شود پرده از بیرون نیز خوب دیده شود.
- اگر نور اول صبح برای شما مشکل است آستر گزینه مناسبی برای شماست.

◀ نیم پرده‌ها:

- نیم پرده‌ها نرم‌تر و لطیف‌تر از چوب پرده‌ها می‌باشند و از پارچه‌ی کاملاً نرم ساخته می‌شوند.
- آنها می‌توانند با دست، جمع یا پلیسه‌دار شوند یا این‌که در آنها از نوار پرده استفاده شود. و می‌توانند متناسب با پرده‌ها تزیین شوند.
- این نیم پرده‌ها می‌توانند خانه را تاریک کرده و از ورود نور به داخل آن جلوگیری کنند. بهتر است آنها را به بالای پرده وصل کنید تا با باز شدن آنها نیم پرده نیز باز شود.

◀ نوار پرده‌ها و نیم پرده‌ها:

سر لبه‌ها، سبک پرده‌ها را تعیین می‌کند و چگونگی آویخته شدن پرده را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

◀ بند پرده:

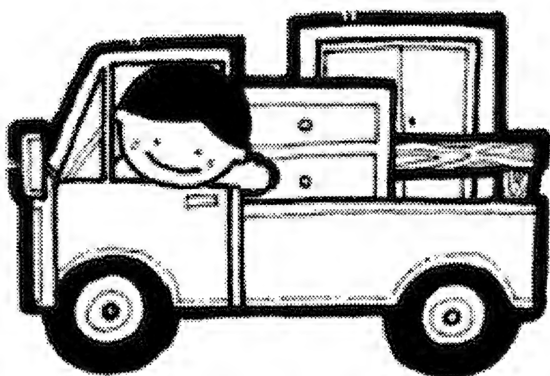
- پرده‌ها می‌توانند به روش‌ها و همچنین با ارتفاعات مختلفی جمع شوند.

- ارتفاع معمول برای قرار گرفتن قلاب‌ها برای بندهای پرده دو سوم فاصله آن تا پایین پنجره است اما بسته به نوع پنجره و نسبت‌های آن ممکن است بالاتر یا پایین تر قرار گیرد. یکی از رایج‌ترین اشکال بندهای پرده مورد استفاده یک مستطیل بلند و باریک است که با کرباس محکم یا متصل شده است.

- یکی از سبک‌ها و روش‌های دیگر استفاده از بند پرده‌های کمانی است «بندهای ضخیم با منگوله‌های که از کتان یا ابریشم یا ترکیبی از هر دوساخته شده‌اند» بند پرده‌های فلزی هم به عنوان بند پرده شناخته شده‌اند و گل‌های برنجی و یا نقره‌ای روی یک رشته بلند که توسط آن شما می‌توانید پرده را چین بزنید هم از انواع بند پرده است.

◀ طناب‌بندی ایتالیایی

روش دیگر نگهداری بالای پرده‌ها در عقب طناب‌بندی ایتالیایی یا دو حلقه‌ای است. یک خط مورب از حلقه‌ها در پشت بین نقطه یک پنجم فاصله پایینی لبه خارجی و نقطه‌ای حدود یک سوم فاصله بین لبه مقدم دوخته شود. سپس بند از بین این حلقه‌ها عبور می‌کند مانند پرده‌های تئاتر.



اسباب کشی

نکته‌هایی که در اسباب‌کشی باید رعایت نمود:

اسباب‌کشی همواره از جمله امور مشکل، به ویژه برای خانم‌های خانه است. لذا به منظور انجام هر چه راحت‌تر، سریع‌تر و بدون خسارت آن به نکات زیر توجه نمایید:

◄ ابتدا لیستی از کارهایی که باید انجام گیرند، با حفظ ترتیب و زمان‌بندی و همچنین لوازمی که باید جا به جا شوند، بر روی کاغذ یادداشت کرده، سپس مرحله بسته‌بندی را آغاز کنید.

برای بسته‌بندی به موارد زیر نیاز است:

◄ طناب، جعبه‌های ضخیم مقوایی در اندازه‌های مختلف «شما می‌توانید این قبیل جعبه‌ها را از فروشگاه‌هایی مانند سوپرمارکت‌ها به مبلغ اندک تهیه کنید» جعبه‌های پلاستیکی یا چوبی مخصوص میوه، پارچه، چسب نواری محکم و پهن، منگنه، برچسب، بند، پلاستیک‌های حباب‌دارمخصوص بسته‌بندی شکستنی‌ها، روزنامه‌های باطله، ماژیک درشت مشکی یا آبی و قرمز.

◄ پیش از بسته‌بندی، لوازم را شسته و یا پاک کنید.

◄ البته این مسئله در مورد ظروف مصرفی، لیوان‌ها، آینه، کریستال‌ها و امثال اینها باید به صورت مجدد در محل جدید نیز انجام گیرد.

- اگر جعبه‌های هر یک از لوازم شکستنی را هنوز نگه داشته‌اید، در مرحله‌ی بسته‌بندی، ابتدا آنها را در لابه‌لای پارچه، روزنامه یا پلاستیک پیچیده سپس در داخل جعبه مخصوص‌شان قرار دهید. در غیر این صورت با بسته بندی محکم هر یک از آنها به صورت جداگانه، در نهایت همه را در کنار هم در جعبه‌ای بزرگ با دقت بچینید.
- پیش از قراردادن لوازم درجعبه‌های مقوایی، از محکم بودن اتصالات آنها، اطمینان حاصل کنید.
- هر چه در بسته‌بندی وسایل شکستنی بیشتر دقت کنید، وسایل خود را سالم‌تر تحویل خواهید گرفت.
- خرده‌ریزهای شکستنی را در پارچه یا روزنامه پیچیده و از ظروف پلاستیکی درب‌دار فریزری به عنوان جعبه آنها استفاده کنید.
- به هنگام چیدن لوازم، درون هر نوع جعبه‌ای به خصوص مقوایی، میزان تحمل وزن لوازم توسط جعبه و اتصالات آن را در نظر بگیرید تا در حین جابه‌جایی مشکلی پیش نیاید. به منظور محکم‌تر کردن اتصالات جعبه مقوایی می‌توانید از چسب‌های نواری پهن استفاده کنید.
- برای حمل راحت‌تر و استحکام بیشتر جعبه‌ها، کاربرد طناب‌های ضخیم نیز بسیار مناسب است.
- پس از بسته‌بندی وسایل و قرار دادن آنها در جعبه‌ها، تعداد آنها را شمارش کنید تا در این میان جعبه‌ای گذاشته نشود.
- روی هر جعبه پس از اتمام کار بسته‌بندی، برچسبی حاوی لیست وسایل و لوازم داخل آن چسبانده و در صورتی که اجناس داخل آن شکستنی است، با ماژیک قرمز این کلمه و همچنین محلی که این لوازم به آن تعلق دارند را به صورت درشت بر روی جعبه یا برچسب بنویسید. به این ترتیب هر یک از جعبه‌ها به محض انتقال به

مکان جدید، در فضای اشاره شده قرار می‌گیرد. با این روش، نظم بیشتر و سریع‌تر در محیط حاکم می‌شود.

◀ به منظورجلوگیری از کثیف شدن فرش و به خصوص ریشه‌های آن به هنگام جابه‌جایی، ابتدا پارچه‌ای را در قسمت ریشه‌ها به صورت دولا به گونه‌ای قرار دهید که ریشه در بین دو لایه پارچه واقع شود، سپس فرش را با پارچه لوله کنید. در نهایت اگر پارچه بزرگ دیگری در دسترس دارید، به دور فرش لوله شده نیز بپیچید.



◀ داخل هر یک از کشوهای پاتختی و میز آرایش را تمیز کرده و لوازم داخل آن را به طور مرتب بچینید. سپس کشوی حاوی وسایل را در داخل کیسه‌زباله‌ی بزرگ و ضخیمی قرار دهید. به منظور جلوگیری از ریختن لوازم به بیرون، درب پلاستیک را با چسب محکم کنید. اگر کشوبزرگ باشد از دو کیسه زباله استفاده کنید.

◀ به هنگام اسباب‌کشی، وسایل چوبی دارای گوشه‌های زاویه‌دار مانند میزها، بیشتر در معرض صدمه قرار می‌گیرند. لذا برای مراقبت و نگهداری از این قبیل لوازم چوبی، ابتدا روی زوایا را با پلاستیک حباب‌دار و یا حتی پلاستیک ساده یا روزنامه پوشانده سپس لایه‌ی دیگری از مقوای ضخیم بر روی پوشش قبلی قرار دهید. برای این منظور از چسب‌های محکم نواری استفاده کنید.

توجه: هنگامی که برای محکم کردن پوشش‌های حفاظتی برای لوازم، چسب های نواری را به کار می برید، مراقب باشید که چسب به طور مستقیم با سطح لوازم چوبی تماس پیدا نکند.

◀ به منظور جلوگیری از ایجاد هرگونه صدمه‌ای برای رنگ و روکش چوب و پایه صندلی‌ها و به طور کلی مبلمان نیز از روزنامه‌های باطله، پارچه یا پلاستیک استفاده کنید. به این ترتیب که آنها را به صورت چند لایه به دور محل مورد نظر بپیچید.

◀ برای بسته‌بندی لوازم و خرده‌ریزهای شکستنی می‌توانید از لباس‌های نخی منزلتان نیز استفاده کنید. به این ترتیب با یک تیر دو نشان خواهید زد.

◀ اگر مبلمان شما دارای روکش پارچه‌ای است، به هنگام اسباب‌کشی همه مبل‌ها را با روکش مخصوص‌شان پوشانده و سپس حمل کنید.

◀ جعبه‌های بزرگ را تنها با کتاب و لوازم سنگینی مانند آن پر نکنید زیرا حمل آن برای باربرها بسیار مشکل خواهد بود، بنابراین نیمی از آنها را با کتاب و نیمی دیگر را با خرده ریزهای دیگر پر کنید.

◀ برای حمل گیاهان به خصوص گلدان‌های بزرگ و سنگین ، چاره‌ای به جز جا به جایی به همان صورت وجود ندارد. ولی در مورد گلدان‌های کوچک، می‌توانید مجموعه‌ای از آنها را در یک جعبه‌ی محکم مقوایی، چوبی یا پلاستیکی قرار داده و در داخل هریک از گلدان‌ها، چوبی به بلندی ارتفاع بلندترین گیاه مجموعه فرو کنید. سپس کیسه زباله‌ای بزرگ و یا پلاستیکی نازک را بر روی سطح دهانه و طرفین جعبه و همچنین پایه‌های چوبی فرو رفته در گلدان‌ها قرار داده و با چسب محکم کنید. (منافذی را برای تنفس گیاه باقی بگذارید).

◀ لباس‌های آویز را با همان چوب لباس به صورت مجموعه‌ای در یک پلاستیک بزرگ و یا در میان یک ملافه پیچیده و حمل کنید.

◀ برای حمل لوازم صوتی و تصویری از جعبه‌های مخصوص آنها و یا یک جعبه دیگر با بسته‌بندی محکم استفاده کنید. در محل‌های حساس مانند شیشه‌ی تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر از روزمانه یا پارچه استفاده کرده و در صورت امکان با وسیله نقلیه شخصیتان حمل کنید.

◀ اجناس گرانقیمت مانند طلا، پول، نقره، فرش و همچنین شکستی‌ها را نیز در صورت امکان با وسیله نقلیه شخصی حمل کنید.

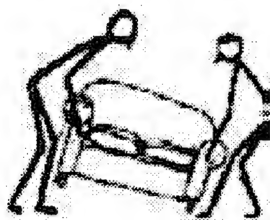
◀ پیش از اسباب‌کشی به محل جدید، آنجا را به طور کامل تمیز کرده، سپس سمپاشی کنید. به این ترتیب با وجود هر نوع حشره‌ی احتمالی مبارزه می‌شود.

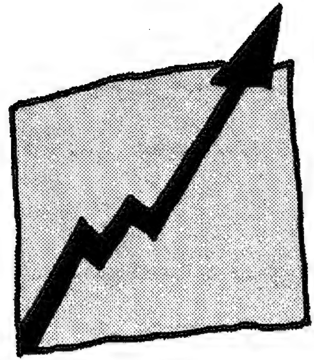
◀ لوازم ضروری را که در طول اسباب کشی و روزهای جابه جایی نیاز دارید در دسترس قرار دهید، مانند پوشاک، لوازم بهداشتی وغیره.

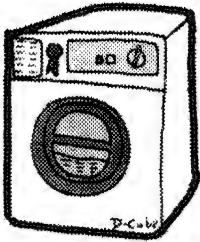
◀ اگر کف خانه‌ی جدیدتان با موکت پوشیده شده است، روی سطح موکت را پلاستیکی ضخیم و بزرگ پهن کنید تا به هنگام اسباب‌کشی و جابه‌جایی کثیف نشود.

◀ تا حد امکان هیچ وسیله‌ای را اعم از بزرگ یا کوچک بدون جعبه و یا لااقل بسته‌بندی و ایجاد پوشش با مقوا و یا هر چیز دیگری مانند آن جابه‌جا نکنید؛ زیرا قرار گرفتن آنها به خصوص لوازم بزرگ در کنار هم در وسیله نقلیه مخصوص اسباب‌کشی بدون هرگونه پوششی، احتمال آسیب رسیدن به ظاهر وسایل را افزایش می‌دهد.

◀ کلیه اسباب و اثاثیه خانه، حتی لوازمی که در محل قبلی همواره در جعبه‌های مخصوص بسته‌بندی بوده‌اند را باز کرده و پس از تمیز کردن و زدودن خاک و غبار و بازدید آنها به لحاظ وجود حشراتی مانند سوسک و غیره ... به طور مجدد بسته‌بندی کرده و به محل جدید حمل کنید. زیرا ممکن است در غیر این صورت، با همه تمهیداتی که برای مبارزه با حشرات در خانه جدید اندیشیده‌اید، حشرات و یا تخم آنها را از طریق وسایل به این محل منتقل کنید.







وسایل برقی درخانه

نکاتی در مورد لباس و لباسشویی

ماشین لباسشویی یکی از وسایلی است که مستقیم با لباس‌های مختلف سروکار دارد. البسه‌ای که در تماس مستقیم با بدن هستند و سلامتی بدن را تضمین می‌کنند. برای تمیزکردن این وسیله از سرکه و پودر پاک کننده استفاده کنید و برای از بین بردن جرم آن می‌توان از یک فنجان مایع سفید کننده یا یک فنجان سرکه سفید استفاده کرد.

در استفاده از این وسیله مهم باید نکاتی را در نظر گرفت:

- هنگام شستن لباس‌هایی که دکمه‌های آن چرمی است، اگر این دکمه‌های را با مقداری فویل آلومینیومی بپوشانید، از خراب شدن دکمه‌ها بر اثر شستن جلوگیری خواهد شد.
- برای اطمینان از پاک شدن لباس‌ها از سرکه همراه با پودر رختشویی استفاده می‌کنیم.
- برای جلوگیری از کف کردن ماشین لباسشویی می‌توانید از نمک استفاده کنید.
- برای شستن لباس‌های بافتنی و پشمی از چوبک استفاده نمایید.



نکاتی برای عمر بیشتر تلویزیون

نگهداری درست از تلویزیون، مصرف آن را کاهش می‌دهد. بیش از هر چیز توجه کنید که دستگاه را در نزدیکی منابع حرارت‌زا مانند شوفاژ قرار ندهید تا در خنک شدن آن خللی ایجاد نشود.

۱- پیش از هر چیز، دفترچه راهنما تلویزیون را به‌طور کامل مورد مطالعه قرار دهید تا از جزئیات استفاده صحیح از دستگاه مطلع شوید.

۲- مکان استقرار تلویزیون، بایستی از نور مستقیم بر کنار بوده، طوری که حتی‌الامکان نور کمتری روی صفحه تابیده شود و از انعکاس‌های رنگی و نوری اطراف پیشگیری به‌عمل آید.

۳- گیرنده شما نباید در معرض رطوبت باشد و از دستگاه‌های حرارتی، رادیاتورها و نور آفتاب بر کنار باشد.

٤- دقت کنید سوراخ‌های تهویه پشتی تلویزیون پوشانده نشود تا تبادل حرارتی و خنک شدن تلویزیون به سهولت انجام گیرد.

٥- چنانچه دستگاه، داخل محدوده پوشیده مثل دکور یا دیوار پیش ساخته قرار داده می‌شود، اطراف گیرنده می‌بایستی خالی باشد تا گردش هوا به خوبی صورت‌پذیرد.

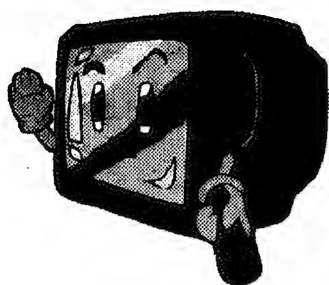
٦- دقت کنید میز زیرتلویزیون از استحکام کافی برخوردار باشد، به گونه‌ای که عدم تعادل دستگاه منجر به سقوط تلویزیون نشود.

۷- از قراردادن وسایل اضافی همچون گلدان، لیوان آب، ساعت، سوزن و سنجاق و مانند این‌ها بر روی تلویزیون جداً خودداری کنید.

۸- هرگز تلویزیون را در محلی که نزدیک در و پنجره می‌باشد و بدین ترتیب در معرض جریان هوا قرار می‌گیرد قرار ندهید.

۹- به محض مشاهده ریختن آب و یا هرگونه مایع دیگری بر روی تلویزیون آن را سریعاً پاک کنید.

۱۰- تلویزیون را هرگز نزدیک منابع گرما و یا زیر نور مستقیم خورشید قرار ندهید.



۱۱- روی تلویزیون پارچه و یا رو انداز قرار ندهید.

۱۲- با پارچه خیلی خیس تلویزیون را تمیز نکنید.

۱۳- به‌هنگام رعد و برق حتماً دو شاخه تلویزیون را از برق بکشید و اگر قصد دارید از منزل خارج شوید و هوا ابری به‌نظر می‌آید، بهتر است حتماً این کار را انجام دهید.

۱۴- از وارد آوردن هرگونه ضربه‌ای به تلویزیون خودداری نمائید.

۱۵- به‌هنگام زدن دو شاخه پریز، سیم آن را نگیرید.

۱۶- به‌منظور جلوگیری از واژگون شدن تلویزیون، به‌ویژه در خانه‌هایی که بچه‌های کوچک دارند، می‌توان با استفاده از ابزار خاص آن را به دیوار و یا زیر تلویزیون پیچ کرده و ثابت نمود.

۱۷- با توجه به وضع برق و نوساناتی که وجود دارد، استفاده از یک ترانس‌خودکار باولتاژمناسب برای عمر بیشتر تلویزیون ضروری است.

۱۸- تلویزیون را طوری در اطاق قرار دهید که نزدیک‌ترین بیننده با آن حدود ۳ متر فاصله داشته باشد.

۱۹- شیشه‌ی تلویزیون‌های معمولی را با پارچه نرم تمیزی که در کف صابون ملایم فشرده‌اید تمیز کنید. با پارچه‌ی مرطوب آن را آب‌کشی نمائید و با پارچه‌ی سومی آن را خشک کنید. هرگز از مایعات پاک کننده و تمیز کننده‌های شیمیایی استفاده نکنید، آنها می‌توانند به شیشه شدیداً آسیب رسانند.

۲۰- شیشه‌ی تلویزیون‌های «ال سی دی و ال ای دی» را با پارچه‌های مخصوص خود آنها که همراه دستگاه خریداری نموده‌اید، به صورت خشک تمیز کنید.

روش صحیح ذوب کردن برفک فریزر

به‌علت تبخیر رطوبت موجود در موادغذایی و همچنین رطوبت هوایی که وارد فریزر می‌گردد، پس از مدتی سطح داخلی آن از برفک پوشیده شده و بازدهی آن کاهش می‌یابد.

۱- ابتدا به مدت ۳ ساعت دکمه تنظیم سرما را روی درجه ٤ قرار دهید، سپس سبدها و یا کشوهای حاوی موادغذایی منجمد شده را در چند ورقه روزنامه پیچیده و آن را در جای خنک و حتی‌الامکان داخل یخچال قرار دهید.

۲- دو شاخه را از پریز کشیده و در فریزر را باز بگذارید، سپس درپوش آب را خارج ساخته و لوله تخلیه را بیرون آورده و با استفاده از پنکه یا سشوار و یا قرار دادن یک قابلمه حاوی آب جوش بر روی سیم طبقه میانی فریزر، برفک‌ها را ذوب نمایید. پس از خارج شدن آب از محل آب گذر، کف فریزر را خشک نموده و با محلول جوش شیرین پاک نمایید و سپس با پارچه تمیز خشک کنید. در پایان مجدداً درپوش آب گذر و لوله تخلیه را در محل اولیه خود قرار دهید. (در مورد فریزرهای خارجی پس از شستشو داخل فریزر، آب از قسمت پائین فریزر خود خارج می‌شود و نیازی به این مورد نیست) پس از گذشت ۳۰ دقیقه، سبدها را در فریزر چیده و دستگاه را طبق دستورالعمل‌های راهنمای آن، روشن نمایید.

۳- به‌هنگام تمیز کردن فریزر از برفک و یخ احتمالی، هرگز متوسل به زور نشوید.

٤- ذوب کردن برفک‌های ضخیم موجود در فریزر، در صرفه‌جویی انرژی و کارآیی بهتر دستگاه مؤثر است. بهترین راه استفاده از فریزر در خرید مناسب با حجم مطلوب خلاصه می‌شود، پس خریدها را براساس نیاز هفته و ماهانه (نه چند ماهه) انجام دهید.

۵- برای قسمت‌های مختلف فریزر، قفسه یا طبقه را برابر یک الگوی جاگیری موادغذایی براساس حساسیت آنها، به دما و سرما براساس جدول دفترچه راهنمای

فریزر استفاده کنید و بر روی اتیکت‌های درب قفسه‌ها نام آنها را یادداشت کرده و در صورت قفسه‌ای بودن می‌توان از برچسب نشانه یا آویز استفاده کرد.

٦- در صورت امکان، از شیوه‌ی خشک کردن برای بعضی از سبزیجات مانند سیر و ... به‌دلیل حفظ ارزش موادغذایی و کاهش فضای اشغال شده به جای فریز کردن استفاده کنید.

۷- توصیه می‌شود موادغذایی خام در فریزر، دارای وضعیت آماده به مصرف باشد تا بتوان بدون شستشوی مجدد و پاک کردن آن را طبخ نمود.

۸- حداقل هر ٦ ماه یکبار نسبت به آب کردن برفک فریزر اقدام نمایید. قبل از اقدام به آب کردن برفک فریزر، طبقات داخلی را خالی کرده و موادغذایی منجمد را به داخل یخچال منتقل کنید. برای پاک کردن برفک، لوله‌های سرده کننده ازچاقو، وسایل تیز و برنده استفاده نکنید.

۹- موادغذایی را حتماً در پوشش نایلونی، فویل آلومینیوم و ظروف پلاستیکی درب‌دار مخصوصی قرار دهید و سعی کنید تمام هوای موجود آن خارج شود.

۱۰- سعی کنید موادغذایی را در حجم مورد نیاز با قطر کم در نایلون بسته‌بندی نمایید تا سریع‌تر منجمد شده و نیازی به برگرداندن مجدد موادغذایی خارج شده به فریزر نداشته باشد.

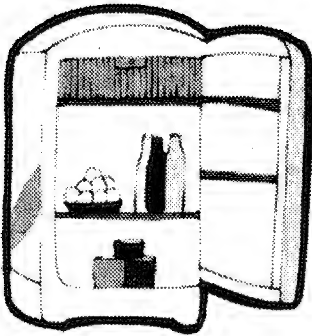
۱۱- برای سالم ماندن موادغذایی داخل فریزر و کاهش مصرف برق، از باز کردن پی‌درپی در فریزر خودداری کرده و با برنامه‌ریزی اصولی طبخ، چند نیاز خود را در یک بار برآورده کنید.

۱۲- برای وارد کردن موادغذایی در فریزر نوبت و حجم را رعایت نموده و از انباشت کردن موادغذایی تازه به یک‌باره در فریزر خودداری شود، چون باعث بالا رفتن ناگهانی دمای فریزر می‌شود.

۱۳- از مسدود کردن کامل سطح قفسه یا طبقه‌ها با بسته‌های موادغذایی خودداری کنید.

رفع بوی بد یخچال

غذاها را در یخچال درب باز نگذارید و چند مدت یک‌بار بخچال را از برق کشیده و پاک کنید و نگذارید که یخچال بوی بد بگیرد. برای برطرف کردن بوی یخچال می‌توانید از راه‌های زیر بهره بگیرید:



الف: مناسب‌ترین وسیله برای این کار محلول جوش شیرین و آب گرم است. از ۲ قاشق جوش شیرین و ۱ لیتر آب استفاده کنید و آن را با اسفنج به تمام قسمت‌های یخچال بکشید. از جمله طبقه‌های یخچال و جایخی‌ها و کشوهای میوه را تمیز کنید. لاستیک درون یخچال را نیز پاک کنید و با اسفنج مرطوب دیگری همراه با آب و پودر رختشویی تمیز کنید و در پایان با حوله‌ای نرم خشک کنید.

ب: راه دیگر برای رفع بوی یخچال گذاشتن پودر زغال در یخچال است. برای استفاده مجدد و بازیافت زغال می‌توانید هر از گاهی زغال را در قابلمه‌ای ریخته و روی شعله‌ای قرار داد و خوب گرم کرد تا مجدداً آماده جذب بوهای یخچال گردد.

ج: مقداری سرکه داغ داخل یخچال بگذارید تا بوی بد آن را از میان ببرد. برای این کار لازم است که ابتدا یخچال را خاموش کنید.

د: بوگیرهای مخصوص که در یخچال استفاده می‌شود و در بازار موجود است که می‌توان از آن بهره گرفت.

و: اگر مقداری وانیل را به پنبه‌ای آغشته کنید و در درون یخچال بگذارید. بوی دلپذیری در یخچال ایجاد خواهد کرد.

خردل چاره بدبویی

برای قابل استفاده کردن شیشه‌های بدبو که قبلاً در آنها ترشی ادویه و نظایر آن ریخته‌اید ابتدا شیشه‌ها را بشویید و بعد یک قاشق چایخوری خردل خشک و یک پیمانه آب در آن بریزید و تکان دهید. شیشه‌ها را از آب پُر کرده و یک شب تا صبح بگذارید بماند و بعد بشویید. بوی آن از بین خواهد رفت.



نکاتی در مورد نگهداری از آبمیوه‌گیری

۱- آبمیوه‌گیری نیز مانند چرخ‌گوشت می‌تواند سانحه‌ساز باشد، اما به مراتب کمتر، چون محفظه آن کوچکتر، و استفاده از آن نیز کمتر است. اما به‌هر حال خوب است که مراقب بچه‌ها باشید. توجه داشته باشید که تمام قطعات دستگاه کاملاً جا افتاده و بست‌ها کاملاً جِفت شده باشند و درب محفظه محکم باشد.

۲- از دستگاه آبمیوه‌گیری نباید برای گرفتن آبمیوه‌های نرم مانند موز، هلو، زردآلو یا گوجه‌فرنگی استفاده کرد، زیرا تفاله‌های آن‌ها پوره شده و منافذ صافی را می‌گیرد.

۳- هر بار پس از استفاده از دستگاه آبمیوه‌گیر، توری و شیر کوچکی که محل خروج آبمیوه است را به‌خوبی با استفاده از فرچه‌های کوچک مخصوص تمیز کرده و شستشو دهید.

٤- برای جلوگیری از تغییر رنگ محفظه داخل آبمیوه‌گیری (که از جنس پلاستیک است) در اثر گرفتن آب میوه‌های مختلف، هر چند وقت یک‌بار آن را با محلول آب و سفیدکننده بشوئید تا کاملاً سفید شود.

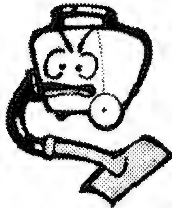
٥- برای گرفتن آبمیوه‌های گوشتی، آنها را تا حد امکان ریز خرد کنید، تا بدون نیاز به گوشت‌کوب، از مجراهای ویژه به پائین بروند.

٦- اگر آبمیوه‌گیری هنگام کارکردن تکان می‌خورد یا لاستیک‌های خنثی کننده‌ی لرزش در قسمت پایه‌ها خراب شده و یا این‌که محفظه آن پر است، ایراد دومی به سادگی برطرف می‌شود، اما برای ایراد اولی باید به تعمیرکار مراجعه کنید.

۷- آبمیوه‌گیری را حتماً بر سطح صاف و تراز شده قرار دهید، در غیر این‌صورت آبمیوه‌گیری هنگام کار کردن، حرکت خواهد کرد.

۸- به ازای دو لیوان متوسط (حدوداً نیم لیتر) آبمیوه‌های گوشتی، فیلتر را تمیز کنید. برای این منظور بعد از خارج کردن تفاله‌ها، فیلتر را زیر آب سرد بگیرید.

۹- برای نظافت کلی داخل آبمیوه‌گیری نیز از آب سرد استفاده کنید. چون میوه‌ها چرب نیستند، پس دلیلی برای استفاده از مواد پاک‌کننده وجود ندارد و قطعات کثیف شده به‌راحتی پاکیزه خواهند شد.

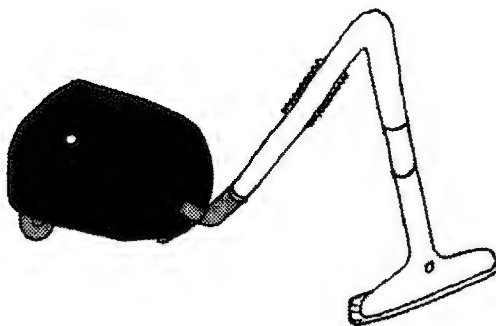


شیوه‌های مواظبت ازجارو برقی

◄ جاروبرقی هم مثل هر وسیله دیگر خانه کثیف می‌شود و اتفاقاً بیشتر گرد و غبار می‌گیرد. بنابراین لازم است هر چند وقت یک بار گرد و خاک موتور جاروبرقی‌تان را بگیرید و لوله‌های آن را تمیز کنید. در غیر این‌صورت، فشار زیادی به موتور وارد می‌شود و ممکن است بسوزد.

◄ جاروبرقی‌های مختلف کیسه‌های متفاوتی دارند. اگر کیسه‌ی جاروبرقی‌تان ثابت و غیرقابل تعویض است، هرچند وقت یک بار آن را جدا کنید و بشویید.

◄ اگر کیسه‌ی جاروبرقی شما مقوایی و قابل تعویض است، قبل از پر شدن آن را عوض کنید.



◄ مهم‌ترین بخش جاروبرقی برای نظافت، فیلتر آن است. اگر فیلتر جاروبرقی شما گرد و خاک گرفته باشد، قدرت مکندگی زباله‌ها را از دست می‌دهد.

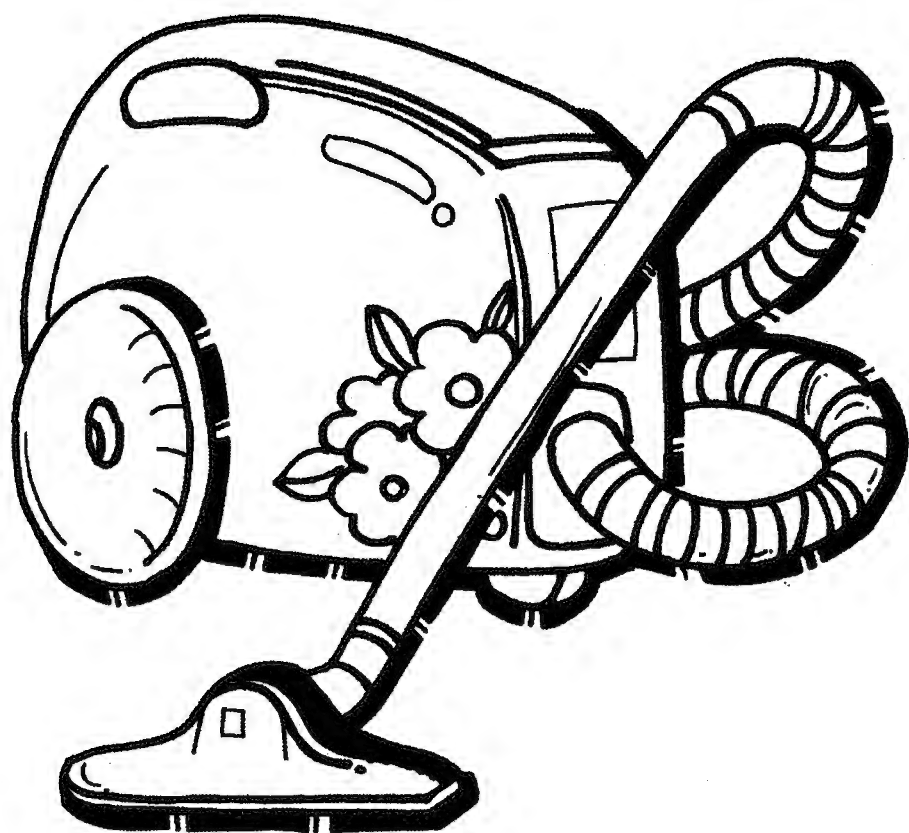
◄ میانگین استفاده از جاروبرقی نیم‌ساعت است. اگر خانه بزرگی دارید که برای جارو کردن به دقت بیشتری نیاز

دارد، حتما چند بار جارو را خاموش کنید، چون کار مداوم با جاروبرقی به موتور آن آسیب می‌رساند.

◀ آشغال‌های بزرگ را با جاروبرقی جمع نکنید. این کار موجب گیر کردن زباله‌ها در داخل لوله جاروبرقی می‌شود.

◀ جاروبرقی را یک‌دفعه به این طرف و آن طرف نکشید. بگذارید حرکت آن روی فرش، موکت و سنگ‌فرش آرام و کند باشد.

◀ همیشه مراقب صدای جاروبرقی خود باشید. به محض تغییر صدای موتور، آن را خاموش و علت را بررسی کنید. البته از دستکاری و تعمیر جاروبرقی بپرهیزید و در صورت بروز اشکال آن را به تعمیرکار متخصص بسپارید.





گل آرایی

آشنایی با ابزار و وسایل گل‌آرایی

وسایل مورد استفاده در کار گل‌آرایی عبارت است از:

۱- انبردست

۲- قیچی باغبانی

۳- کاتِر (Cutter) یا چاقوی اره‌ای، برای بریدن اسفنج یا فوم

٤- قیچی تیغ بُر که معمولاً برای گل رز استفاده می‌شود

٥- کپسول‌های آب، برای نگهداری گل های ظریف مانند ارکیده و آنتریوم و لیلیوم

٦- سیم، با سایزهای مختلف

٧- سیم توری، برای بستن فوم یا اسفنج. نام دیگر آن سیم مرغی است

٨- انواع چسب (چسب چوب، آکواریوم و نواری)

٩- انواع فوم‌ها؛ فوم‌های سفید معمولاً در گل‌آرایی خشک و فوم‌های سبز برای گل‌آرایی طبیعی استفاده می‌شود

١٠- انواع نوارها، برای تزئین گل‌آرایی

١١- سیم‌چین برای جدا کردن گل‌ها از ساقه‌ی اصلی

ظروفی که در کار گل‌آرایی استفاده می‌شود عبارتند از:

- ظروف سفالی در طرح‌های مختلف
- ظروف چینی یا سرامیک
- ظروف شیشه‌ای
- ظروف نافرم در گل‌آرایی فانتزی، گل‌آرایی خشک و روستایی
- وسایلی که از طبیعت گرفته می‌شود مانند بیس (مقطع) تنه‌ی درختان، ساقه‌های کوچک چوبی، قارچ‌ها، پوسته‌ی تنه دَرختان و خزه
- ظروف مسی و برنجی یاسیلور. ظروف مسی درگل‌آرایی باغچه‌ای استفاده می‌شود.

– ستون و گلدان‌های سنگی

– سبدها، که معمولاً دور آنها را با پوشال می‌پوشانند.

با توجه به این که، ستون و گلدان‌های سنگی بوسیله‌ی آب خراب می‌شوند بهتراست که فوم را ابتدا درون یک ظرف دیگر بگذاریم. بعد آن را درون گلدان قرار دهیم و یا آن که روی سنگ را با وارنیش[1] بپوشانیم تا آب بر آن اثر نکند. در رابطه با ستون‌ها و ظروف چوبی هم به همین ترتیب عمل می‌شود. در استفاده از ظروف شیشه‌ای در کار گل‌آرایی بهتر است از پایه‌های سه شاخه یا پلاستیکی استفاده کنیم. لذا پایه را با چسب آکواریوم به درون ظرف می‌چسبانیم و فومی را که از قبل خیس شده به اندازه‌ی ظرف برش می‌دهیم (باکاتریاچاقو) و آن را روی سه پایه در درون ظرف ثابت می‌کنیم. سپس برای مشخص نبودن اسفنج، روی آن را با خزه یا سنگ‌های تزئینی می‌پوشانیم.

در استفاده از ظروف سرامیک و دهانه باز بهتر است قسمت بالای آنها را با نوار چسب یا چسب کاغذی تقسیم‌بندی کنید. در اینجا از توری استفاده نمی‌کنیم زیرا توری فلزی به ظرف سرامیک صدمه می‌زند. برای گل‌آرایی خشک لزومی به گذاشتن فوم در درون ظرف نیست ولی در گل‌آرایی طبیعی یک اسفنج خیس شده را در داخل ظرف می‌گذاریم.

همچنین در گل‌آرایی، اسفنج را بوسیله سیم مرغی می‌بندیم و برای فرو نرفتن این سیم به درون فوم چند ساقه را چیده و در کنار اسفنج قرار می‌دهیم و سیم توری را کامل به دور اسفنج می‌بندیم و از پشت با سیم‌های کوتاه آن را محکم می‌کنیم. سپس اسفنج را روی یک سه پایه در درون ظرف می‌گذاریم و روی آن را خزه و پوشال می‌گذاریم. همچنین اسفنج‌های جدیدی برای گل‌آرایی کشیده و حلقه‌ای به بازار آمده‌اند. برای آماده کردن بیس یا ظروفی که دهانه آنها تنگ است فوم را بر روی دهانه آنها قرار می‌دهیم با چسب آن را محکم کرده و چند شاخه گل را سیم پیچی و بر روی آن قرار می‌دهیم و تزئین می‌کنیم. ساقه‌ی گل‌هایی مانند رُز را که ظریف هستند را از دو طرف سیم پیچی می‌کنیم. همچنین ساقه‌های محکمی، درون ساقه‌های نرم و توخالی گل‌هایی مانند شیپوری قرار می‌دهیم تا کار گل آرایی بادوام‌تر باشد.

۱– لوله‌های قابل انقباض حرارتی

چیدمان افقی

چیدمان افقی اغلب برای گلدان و یا ظروف کوتاه به‌کار می‌رود. در این روش باید گل اصلی در مرکز ظرف قرار گرفته و سپس گل‌های دیگر به ترتیب در اطراف آن به گونه‌ای چیده شوند که گل اصلی از بقیه بلندتر باشد. در این چیدمان باید اندازه‌ی گل اصلی حدود سه تا چهار برابر عرض گلدان باشد.

چیدمان مثلثی شکل

در چیدمان مثلثی ابتدا باید ارتفاع و عرض گلدان را در نظر گرفته و سپس ارتفاع گل‌ها را به گونه‌ای انتخاب کرد که از عرض گلدان بیشتر باشد. سپس بلندترین گل را در مرکز گلدان قرار داده و بقیه گل‌ها را به ترتیب و با کاهش ارتفاع و حفظ تعادل دور تا دور گل اصلی چید و در نهایت جاهای خالی گلدان را با شاخ و برگ پر کرد.



تزئین سبد با گل‌های خشک

برای تزئین، روی سبدی که آماده کرده‌ایم را با خزه می‌پوشانیم و دور تا دور سبد را با میوه‌های کاج تزئین می‌کنیم. همچنین یک اسفنج مخصوص گل آرایی خشک را با خزه پوشانده و در درون سبد دیگر قرار می‌دهیم.

گل‌های خشک را با رنگ‌های اسپری و پارچه‌ای، رنگ می‌کنیم.

رنگ جوهری، رنگ دیگری است که گل‌های خشک را با آن رنگ می‌کنیم. نام دیگر آن رنگ نجاری است که تینر، حلال آن است. بهتر است برای رنگ کردن گل‌ها از رنگ پارچه‌ای که پودری و بی‌خطر بوده و آب حلال آن است استفاده کنیم.

بنابراین فضای اسفنج را با پُر کننده‌های عدسی می‌پوشانیم. البته این عدسی‌ها را دسته‌بندی می‌کنیم. سپس آنها را با چسب و سیم بر روی اسفنج تزئین می‌کنیم. عدسی و سبزه ریزه دو پر کننده‌ی خوب و مناسب برای فضای خالی گل‌های خشک هستند.

لاله‌ی سوزنی از گل‌های خشکی است که در طبیعت به همین شکل یافت می‌شود. یعنی بعد از مدت کوتاهی که رشد می‌کند خشک می‌شود. این گل بومی ایران است. چند دسته از لاله زنبوری‌ها را در داخل سبد تزئین می‌کنیم.

قبلاً برگ‌های سبزی را در گلیسیرین خشک و یا اسپری به رنگ طلایی در آورده‌ایم. بنابراین برای این‌که هماهنگی در رنگ داشته باشیم، این برگ‌ها را در داخل سبد قرار می‌دهیم و پشت سبد را با شاخه‌های کشیده فرم می‌دهیم. میوه‌هایی از جمله بالنگ و کدو خشک را در سبد تزئین می‌کنیم. این سبد تزئین شده را می‌توان بر روی شومینه یا ستون جلوی آشپزخانه گذاشت.
توجه داشته باشید که گل‌های خشک معمولاً باید چیدمان نافرم داشته باشند.

گل‌آرایی عمودی(Vertical)

یک بیس شیشه‌ایی با پایه فرفورژه که برای دکوراسیون فانتزی و نافرم مناسب است، را انتخاب می کنیم. **دارد** همراه با یک اسفنج آماده می‌کنیم. از گل‌های کشیده مثل گل‌های **استریلزال**، **مریم**، **مرغ عشق** و **شب‌بو** که نیازی به سیم پیچی ندارند، در این گل‌آرایی استفاده می‌شود. بهتر است که ساقه برگ‌ها و گل‌ها را با زاویه ٤٥ درجه برش بزنیم تا به خوبی در اسفنج فرو بروند. برگ **شمشاد** و **اوکالیپتوس** و **بنجامین** مناسب این نوع گل‌آرایی هستند.
با گل استریلزال ارتفاع گل‌آرایی را مشخص می‌کنیم. ارتفاع گل‌آرایی باید متناسب با بیس مورد استفاده در کار باشد و برای این‌که ظرف خیلی پوشیده نباشد از برگ‌های کوچکتر برای تزئین در قسمت جلوی کار استفاده می‌کنیم. پشت برگ‌ها را سیم پیچی می‌کنند تا حالت آنها از بین نرود.
فضای خالی بین گل‌ها را با گردی، میخک، برگ بنجامین، شمشاد و کاج پر می‌کنیم. البته در این گل‌آرایی بهتر است علاوه بر این‌که تعداد گل‌ها فرد باشد، بیس نسبتاً بلندی را مورد استفاده قرار بدهیم چراکه اگر کم ارتفاع باشد گل‌آرایی زیبا دیده نخواهدشد. برای این کار معمولاً دو نوع گل بلند استفاده می‌کنیم.
اگر بیس مورد استفاده در گل‌آرایی بلند باشد، ارتفاع گل‌آرایی را تا دو برابر در نظر می‌گیریم و چنانچه ظرف پهن باشد ارتفاع گل‌آرایی ۱/۵ برابر پهنای ظرف باید باشد. گل مورد استفاده دیگر در این کار شیپوری است که ساقه‌ی آن با زاویه ٤٥ درجه برش زده و با سیمی می‌پیچیم. پُر کننده‌ها فقط گردی و گل ریز میخک هستند. هر چه تعداد گل کمتری استفاده بکنیم، گل‌آرایی ظریف‌تر و زیباتری خواهیم داشت. حتی می‌توانیم فقط از یک گل به تعداد ٤ عدد استفاده کنیم. همچنین با دو نوع گل

شیپوری (سفید) و مرغ عشق (نارنجی) نیز هماهنگی قشنگی خواهیم داشت. از این گل آرایی برای گوشه‌ی سالن، جلوی ستون‌های بزرگ و در هتل‌ها، ادارات و سفارتخانه‌ها در کنار درب ورودی استفاده می‌شود.

گل‌آرایی کروی

در گل‌آرایی کروی، قبل از هر کار دیگر ابتدا بیس شیشه‌ای را آماده و فوم یا اسفنج را به اندازه‌ی آن سیم پیچی می‌کنیم و با خزه دور آن را می‌پوشانیم تا گل‌آرایی شکل زیبایی داشته باشد.

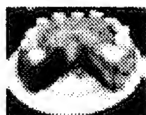
برای شروع از برگ‌های کشیده استفاده می‌کنیم و فرم کروی بودن کار را مشخص می‌کنیم. سپس ارتفاع کار را مشخص می‌کنیم. برای ظرف‌های کوتاه، ۱/۵ تا ۲ برابر ارتفاع ظرف، می‌توان کار را کشیده کرد. سپس فضای وسط را با گل‌های اصلی تزئین می‌کنیم. در این گل‌آرایی می‌توان از گل‌های اصلی به اندازه ورنگ‌های مختلف از جمله ***داوودی***، ***اکالیپتوس***، ***شمشاد***، ***برگ بنجامین*** و برگ‌های درخت کاج استفاده کرد. بعد از مشخص شدن فرم گل‌آرایی، از گل‌های ثانوی که از قبل سیم پیچی شده‌اند، مانند ***آلستومریا*** استفاده کرد. می‌توان در گل‌آرایی کروی از یک گل در رنگ‌های مختلف یا از گل‌های مختلف استفاده کرد.

می‌توان گل‌آرایی کروی را بر روی گلدان های بلند و ستون‌ها انجام داد. اندازه‌ی گل‌آرایی باید متناسب با ظرف مورد استفاده باشد، مثلاً در گلدان‌های مستطیل شکل بزرگ ارتفاع گل‌آرایی باید نصف اندازه‌ی گلدان یا ستونی باشد که بر روی آن گل‌آرایی انجام می‌گیرد. ولی در ظرف‌های کوتاه ارتفاع گل‌آرایی باید دو برابر اندازه‌ی بیس یا ظرف مورد استفاده باشد و چون این گل‌آرایی ازهمه طرف دید دارد باید در همه جهت کار انجام شود.

می‌توان در این گل‌آرایی از گل‌های ثانوی پُر کننده مانند ***لیسانتیوس***، ***آستاتیس*** و ***آلوستومریا*** و ***رُزها*** با رنگ‌های مختلف استفاده بکنیم. گل ریز عروس از گل‌های ریز پُر کننده‌ای است که در فصل زمستان و بهار بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در این گل‌آرایی، از گل داودی مینیاتوری برای هماهنگ کردن رنگ سفید و همچنین از گل‌های رز برای پُر کردن فضای خَالی در سطح گل‌آرایی استفاده می‌کنیم. از برگ‌های کشیده برای زیر کار استفاده می‌شود، و گردی‌ها برای پُر کردن فضای بین

استفاده می‌شوند. گردی‌ها در اصل حفاظی برای کار می‌باشند. گل‌آرایی کروی نیازی به روبان ندارد ولی در گل آرایی فانتزی از روبان و پاپیون استفاده می‌شود.
زمانی که این نوع گل‌آرایی به عنوان دکور در فضای آشپزخانه مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌توان به‌جای گل‌های ثانوی پُر کننده از میوه‌های خشک مثل انار خشک و تزئینات مربوط به آشپزخانه استفاده کرد. در این گل‌آرایی می‌توان از گل‌های کشیده مریم و شب‌بو استفاده بکنیم. البته باید ساقه‌های آنها را تا حدی کوتاه کنیم که فرم گل‌آرایی کروی به هم نخورد. این گل‌آرایی را می‌توان بر روی میز جلوی مبل و نیز کنسول و دکور قرار بدهیم اما بر روی میز شام جذابیت ندارد.



گل آرایی بر روی کیک

برای شروع کار کمی سفیده‌ی تخم‌مرغ را بر روی گل‌های طبیعی می‌زنیم و بعد آنها را در شکر می‌غلطانیم. ۱۲ ساعت طول می‌کشد تا این گل‌ها سفت و خشک بشوند و نمای بسیار قشنگی به‌عنوان گل طبیعی و هم نمادی از شیرینی روی کیک به خود بگیرند.
گل‌های مورد استفاده باید با رنگ کیک هماهنگی داشته باشند. لذا سعی می‌کنیم از گل‌ها و گردی‌هایی که روی کیک می‌ریزند، استفاده نکنیم. گردی‌های‌اسپاراکوس و گل‌های محکم‌تر را در تزئین به‌کار می‌بریم.
ابتدا گردی‌ها را در اسفنجی فرو کرده و گل‌های لیلیوم و زنبق را می‌چینیم و فضای بین گل‌ها را با آلستومریا، شیپوری و رُز پر می‌کنیم. طبقه‌ی دوم را با گل‌های ریزتر پُر می‌کنیم تا کار ظریف باشد. از گردی‌ها و پُر کردنی‌هایی‌که ممکن است به کیک صدمه بزنند در این طبقه استفاده نمی‌شود.
می‌توانیم قبل از این‌که طبقات کیک را روی هم بگذاریم گل‌آرایی را انجام بدهیم و بعد طبقه‌بندی کیک را روی هم قرار دهیم. این کیک برای مراسم عروسی، نامزدی و حتی تولد بسیار زیبا و مناسب است. برگ‌های سبز مورد استفاده را بر روی گل‌ها قرار می‌دهیم تا به کیک لطمه وارد نشود. بنابراین گل‌آرایی باید قرینه باشد.

گل‌آرایی هلالی

معمولاً گل‌آرایی هلالی در ظرف‌های تخت و کوتاه، به شکل مستطیل، دایره، مربع و بیضی انجام می‌شود. این گل‌آرایی به شکل هلال ماه درست می‌شود. هلال این

گل‌آرایی می‌تواند از همه جهات تزئین شود برای این گل‌آرایی از ساقه‌های انعطاف‌-پذیر که بتوان با دست آنها را کمی حالت داد استفاده می‌شود و چنانچه ساقه‌ها انعطاف نداشتند، آنها را با سیم پیچیده و حالت می‌دهیم.

ساقه‌های کشیده‌ی کوتاه و بلند در کار استفاده می‌شوند. بعد از مشخص شدن فرم گل‌آرایی، گل‌های اصلی و لیلیوم در مرکز طرح تزئین می‌شوند و برای این‌که قسمت وسط هلالی خیلی برجسته نباشد، از برگ‌های پهن و کوتاه استفاده می‌کنیم و ارتفاع گل‌آرایی را کوتاه در نظر می‌گیریم، و مثل بقیه‌ی گل آرایی‌ها هماهنگی رنگ را نیز در نظر داریم.

همچنین از گل‌های رُز و ظریف که ساقه‌ی انعطاف‌پذیری دارند برای کامل‌تر کردن هلال گل‌آرایی استفاده می‌کنیم. در این گل‌آرایی می‌توانیم از گل زنبق بنفش برای هماهنگی در رنگ استفاده کنیم که با رنگ زرد و لیمویی هارمونی خیلی زیبایی دارد. قبل از به‌کار بردن زنبق در گل‌آرایی بهتر است برگ‌های اضافی انتهای ساقه آن را برداریم. زیرا سخت در اسفنج فرو می‌روند. به‌دلیل ظریف بودن لیلیوم گلبرگ‌های ریخته شده‌ی آن را با چسب ترمیم می‌کنیم و سپس گل لیلیوم ترمیم شده را در کپسول آب قرار می‌دهیم و چون کپسول فضای زیادی را در اسفنج می‌گیرد، ابتدا ساقه‌ی گلی را دور کپسول پیچیده و سپس آن را در اسفنج فرو می‌بریم. برای این‌که هلال گل‌آرایی را کامل کنیم، غنچه‌های زیادی به‌کار می‌بریم و نیز فضای خالی هلال را با گل‌های آلستومریا پُر می‌کنیم.

گل‌آرایی هلالی یک گل‌آرایی غیرقرینه و آسان است و بهتر است از گل‌های ارکیده، آنتریوم، لیلیوم، صدتومانی و پُرکننده‌هایی مانند آلستومریا و لیسانتیوس استفاده بنماییم. گل‌های کشیده با ساقه‌های نرم در هلال گل قرار می‌گیرند. این گل‌آرایی برای گوشه‌ی میز شام و غذاخوری و یا در قسمت عقب رفتگی پنجره‌ها و بر روی ستون‌ها فوق‌العاده زیبا خواهد بود.

گل‌آرایی طرح S

این روش‌های گل آرایی تماماً سنتی بوده که از قدیم در اروپا و در کشورهای انگلستان، فرانسه و هلند استفاده می‌شده و سپس به کشورهای دیگر روانه شده است.

روش گل‌آرایی سنتی که بیشتر در غرب مورد اِستفاده بوده از اشکال هندسی الهام می‌گرفته، به‌طوری‌که گل‌ها و برگ‌ها به‌صورت فشرده چیده می‌شوند و فضای خالی بین گل‌ها دیده نمی‌شود.

در گل آرایی سنتی از سه نوع گل استفاده می‌شود:

۱- گل‌های کشیده و خطی مثل شب بو، مریم، مرغ بهشت، غنچه‌های رز و برگ های کشیده مثل برگ ***شمشاد*** و ***بامبو***.

۲- گل‌های اصلی مثل لیلیوم، رز، صد تومانی، ارکیده، داودی و کلاً گل‌های درشت.

۳- گل‌های ثانوی و پُر کننده که با گل اصلی از لحاظ رنگ و اندازه هماهنگی داشته باشند. مثل گل لیسانتیوس، میخک، آلستومریا و برگ‌های بنجامین و انواع گردی‌ها.

طرز چیدن گل‌ها در گل‌آرایی خیلی مهم است و قرینه‌سازی را نیز باید در نظر داشت.

برای گل‌آرایی به طرح S یک بیس فانتزی تهیه می‌کنیم. معمولاً گل‌آرایی به طرح S بر روی بیس‌های فانتزی، گلدان‌های چینی، بلور و جا شمعدانی‌های زیبا بهترین حالت را دارد.

این گل‌آرایی غیر قرنیه است و گل‌هایی لازم دارد که ساقه‌های انعطاف‌پذیر داشته باشند.

ابتدا چند غنچه گل رز سیم پیچی شده، کمی گردی، تعدادی دُم روباهی و برگ‌های تزئینی را با سیم به هم بسته و طرح S را درمی‌آوریم. به‌صورت دو S ، یکی به‌طرف بالا و دیگری به‌سمت پایین روی بیس قرار می‌گیرند. یعنی قرینه‌سازی در بالا و پایین انجام می‌شود. معمولاً در این گل‌آرایی از یک یا دو نوع گل استفاده می‌شود. گل‌برگ‌های گل رز را به سمت بیرون حالت می‌دهیم تا گل‌ها بزرگتر وقشنگ‌تر دیده شوند و هم این‌که فضای بیشتری را درگل‌آرایی پُر کنند.

از گل‌های کوتاه در قسمت وسط گل‌آرایی استفاده می‌کنیم تا کار زیباتر به‌نظر برسد. اگر گل‌آرایی به‌صورت پُر تزئین شود، نیاز به تزئینات دیگر مانند روبان یا پاپیون ندارد، ولی چنانچه گل‌های کمتری در آن به کار ببریم می‌توان یک طرف آن را با روبان یا پاپیون تزئین کرد.

برای پُرکردن فضای خالی طرح از پرکننده‌هایی مانند گل رز، میخک یا پُرکننده‌های ظریفی مثل گل داوودی مینیاتوری استفاده می‌کنیم. هم چنین برای این که ساقه‌های سیم‌پیچی شده گل‌ها در طرح مشخص نباشد بهتر است با گردی‌های معمولی اطراف آنها را بپوشانیم. این گل‌آرایی فوق‌العاده ظریف است و نیاز به گل زیادی ندارد و برای دکور روی میز کار و یا کنار میز کار استفاده می‌شود. در آخر نیز همیشه از همه جهات طرح را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا فضای خالی بین گل‌ها باقی نماند.

گل‌آرایی طرح L

این طرح معمولاً به شکل L کامل در قسمت افقی کشیده‌تر است و بدین منظور از گل‌های ریز و درشت در آن استفاده می‌شود. در این گل‌آرایی از رنگ‌های بنفش، آبی کم رنگ همراه با پُرکردنی‌های سفید و لیمویی استفاده می‌شود. طرح L را با استفاده از گل‌های طبیعی و وسایلی که از طبیعت گرفته شده نمایان می‌سازیم. در گل آریی L از گل اُرتانزانیا و گل‌های کشیده استفاده می‌شود.

برای شروع کار از تکه‌ای چوب که از تنه‌ی درخت گرفته شده به عنوان بیس استفاده می‌کنیم. روی این نوع بیس کمتر کارهای لطیف انجام می‌شود.گل‌آرایی بر روی آن بیشتر به حالت خشن است. گل‌های لطیف در بیس‌های چینی، بلور، سرامیک، و سیلور بهترین حالت را دارند.

گل اصلی در این گل‌آرایی یعنی آفتاب گردان را به‌صورت اُریب و زاویه‌دار کوتاه می‌کنیم و بر روی بیسی که با اسفنج تزئین شده به‌صورت عمودی وصل می‌کنیم.

ابتدا یک گل آفتاب گردان به صورت افقی روی بیس وصل می‌شود و سپس برای هماهنگی تناسب بین دو قسمت، یک شاخه‌ی دیگر با ارتفاع بلندتر در کار قرار می‌گیرد. گل آفتاب‌گردان به‌دلیل ساقه‌ی پهنی که دارد حتماً باید به صورت اُریب کوتاه شود که بتوان آن را در اسفنج فرو کرد. برگ‌های آفتاب گردان زیبا هستند و نیازی به بریدن آنها آن نیست. چنانچه بعد از اتمام گل‌آرایی خارج از طرح بودند برگ‌ها را برمی‌داریم.

گل‌آرایی به طرح L بیشتر به رنگ پاییزی است. معمولاً این رنگ هماهنگی خیلی خوبی با رنگ‌های طبیعت، رنگ خاکی و قهوه‌ای، سبز و نارنجی کم رنگ دارد. این طرح برای دکوراسیون نافرم و فانتزی مناسب است.

سپس از قارچ‌های موجود در طبیعت در کنار گل‌ها استفاده می‌کنیم. به این ترتیب که قارچ‌ها را با چسب کنار گل‌ها محکم می‌کنیم. معمولاً در گل‌آرایی به طرح L باید گل‌ها از سمت راست رو به جلو و نیز کمی از پهلو خیلی جزئی پُر شوند. هم چنین از پُرکننده‌هایی مثل کاج استفاده شود. پشت گل‌آرایی را هم با گل‌های پُرکننده از جمله داوودی مینیاتوری که مغز قهوه‌ای دارند کامل می‌کنیم. گل‌های داودی ساقه‌ی محکمی دارند و بدین خاطر نیازی به سیم‌پیچی کردن آنها نیست. تزئینات دیگر به رنگ نارنجی مثلاً میوه درخت خرما به شکل دسته‌ای در یک محل از گل‌آرایی آویزان می‌شود. چند شاخه‌ی بید قرمز نشان دهنده‌ی پاییزی بودن کار است و هم چنین برای شاد کردن طرح به کار برده می‌شود.

پُر کننده‌ی دیگر مغز نیلوفر است. به شکلی قرار می‌گیرد که از قسمت روبرو دیده شود. اگر مغز نیلوفر دارای ساقه‌ی کوتاه بود آن را ابتدا سیم‌پیچی می‌کنیم، بعد در کار قرار می‌دهیم. برای هماهنگی بیشتر از داوودی به رنگ نارنجی‌استفاده می‌کنیم. پُرکننده‌های سبز از انواع کاج و شاخه‌های بید انتخاب می‌شوند (برای خشن‌تر کردن کار)

این گل‌آرایی معمولاً در گوشه‌ی سالن، کنار دیوار و ستون (جایی که زاویه‌دار است)، هم چنین در ورودی هتل‌ها و ادارات مناسب است. برای تزئین ماشین عروس هم از این طرح با گل‌های شادتر استفاده می‌شود.

گل‌آرایی طرح بادبزنی

گل‌آرایی طرح بادبزنی برای دکور روی میز بسیار مناسب و زیبا است. حتی می‌توان آن را در سایزهای کوچک برای تزئینات کنار سینی و میزهای کوچک با میوه‌های طبیعی و تازه داشت. برای تزئین طرح بادبزنی از گل‌های خشک وتازه استفاده می‌شود.

برای شروع گل‌آرایی با طرح بادبزنی ابتدا یک بیس شیشه‌ای را آماده کرده و با گل‌های ریز استاتیس وسنگریزه و خزه آن را پُر می‌کنیم.

بیشتر از گل‌های کشیده و خطی در این نوع گل‌آرایی استفاده می‌شود. انتهای گل‌های زنبق را کوتاه کرده و برگ‌های اضافی آن را گرفته تا راحت در اسفنج فرو رود. زنبق را می‌توان در تمام سطح گل‌آرایی به کار برد. معمولاً با یک نوع گل این طرح انجام

می‌شود. ولی می‌توان دو نوع زنبق را با دو رنگ مختلف مثلاً سفید و بنفش یا لیمویی و بنفش، در این گل‌آرایی تزئین کنیم. با برگ‌های سبز کشیده مانند شاخه‌های کاج و دُم‌روباهی فضای خالی گل‌آرایی را پُر می‌کنیم. در استفاده از این پُرکننده‌ها نیز ارتفاع گل‌آرایی را در نظرداشته باشید.

گل‌آرایی طرح بادبزنی ارتفاع زیادی ندارد. چنانچه قسمت مرکزی این گل‌آرایی را کمی برجسته‌تر کار کنیم می‌توان یک گل‌آرایی با طرح مثلث قائم‌الزاویه داشت. معمولاً این گل‌آرایی فقط از روبرو دید دارد و پشت کار نیاز چندانی به گل‌آرایی ندارد لذا این گل‌آرایی را در جایی قرار می‌دهیم که پشت آن مشخص نباشد. این گل‌آرایی در ظرف‌های باریک و کشیده نمای زیباتری را برای دکورهای خانگی و بر روی میز دارد. حتی از قوری‌های چینی قدیمی استفاده می‌شود. در سایزها و اندازه‌های مختلف روی پایه‌های چوبی و فرفوژه و پایه‌های سبدی نیز تزئین می شود. در گل‌آرایی با طرح بادبزنی از گل هایی مانند گلایل، شب‌بو و مریم نیز استفاده می‌شود.

همچنین دیگر گل‌های مورد استفاده در این گل‌آرایی استاتیس و رز است. گل استاتیس را برای پُر کردن جلوی ظرف به کار می‌بریم. البته باید بین گل‌ها هارمونی رنگ وجود داشته باشد. قدرت دید، مهارت و انتخاب خوب گل‌ها لازمه‌ی این نوع گل‌آرایی است. این گل‌آرایی برای گوشه‌ی دیوار و جاهایی که زاویه قائمه دارد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ساخت حلقه‌هایی با گل خشک

موارد استفاده از حلقه‌هایی که با گل خشک تزئین می‌شوند، بسیار زیاد است. زیرا تزئینات با گل خشک ماندگارتر و دائمی‌ترند. این حلقه‌ها بر روی درب آپارتمان‌ها، روی ستون سالن‌ها، و روی دیوارها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در کشورهای غربی عقیده‌ی خاصی به وجود حلقه‌های روی درب دارند و معتقدند که پلیدی و بدی از داخل حلقه نمی‌تواند وارد خانه شود.



ساخت بیس حلقه‌ای

انواع حلقه‌ها:

۱ حلقه‌های چوبی که در بازار هم وجود دارند
۲ حلقه‌های جدید که با فوم درست شده‌اند
۳ از شاخه‌های بید قرمز به دلیل انعطاف زیاد هم حلقه درست می‌کنند.

البته گاهی شاخه‌ای از بیس خارج می‌شود که مشکلی نیست و بعد از اتمام کار آن را حالت می‌دهیم. این حلقه‌ها را می‌توانیم در سایزهای مختلف به اشکال مختلف از جمله قاب عکس، قلب و حتی به شکل توپ ساخت. با بافت درهم توپ‌های زیبایی را می‌سازیم و چنانچه برگ‌های چوبی بزرگتر و کلفت‌تر باشند ممکن است خوب بافته نشوند، لذا به کمک سیم آنها را مهار می‌کنیم.

برای تزئین حلقه‌های ساخته شده از روبان‌ها یا گل‌هایی که هماهنگی رنگی نیز داشته باشند استفاده می‌کنیم و هم چنین گل‌های مورد نظر را به وسیله چسب بر روی بیس می‌خوابانیم.

طرز استفاده از حلقه‌های پارچه‌ای، حلقه‌های اسفنجی یا فومی را با روبان یا یک پارچه‌ی روتختی به طوری که اصلاً حلقه دیده نشود، می‌پوشانیم. این حلقه برای درب اتاق خواب و یا اتاق بچه‌ها که لوازم مورد علاقه‌ی بچه‌ها روی آن چسبانده شده است، مناسب می‌باشد.

حتی می‌توانیم دو حلقه که یکی کوچکتر باشد و درون حلقه‌ی بزرگتر قرار گیرد درست کنیم و سپس آن را تزئین کنیم. برای تزئین این حلقه از میوه‌های خشک و جنگلی مثل انار و بلوط استفاده می‌کنیم. البته می‌توان حلقه‌های فومی را با گل‌های شاخه‌ای کشیده کاملاً بپوشانیم و بوسیله‌ی سیم آنها را به دور حلقه‌ی فومی محکم کنیم. حلقه‌هایی را که با ساقه‌های خشک مختلف درست شده‌اند را حلقه‌های نافرم یا وحشی می‌گویند. بیشتر آنها را برای درب ورودی باغ، ویلا یا جایی که زیاد فرمی نداشته باشد استفاده می‌کنند. در بعضی از قسمت‌های این حلقه‌ها می‌توان از روبان‌هایی که از کَنَف هستند استفاده کرد. همچنین در تزئین آن از میوه‌های خشک جنگلی هم استفاده می‌شود.



ساخت دسته‌گل

می‌توان یک دسته گل را با رز قرمز که نشانه‌ی دوستی و علاقه‌ی زیاد است تزئین کنیم. برای شروع ابتدا برگ‌های کاج را در زیر کار می‌چینیم، سپس گل‌های رز را بر روی کاج‌ها قرار می‌دهیم و سعی می‌کنیم که غنچه‌های بسته‌تر در قسمت بالا قرار گیرند. برای چیدن ردیف بعدی کمی گردی را روی این گل‌ها قرار می‌دهیم تا گل‌های طبقه بعدی ارتفاع خوبی داشته باشند و کاملاً خوابیده نباشند.

دوباره از گل‌های رز روی گردی‌ها می‌چینیم. در نهایت از مقداری گردی برای قسمت پایین دسته گل استفاده می‌کنیم و آن‌را با سیمی محکم می‌بندیم. گل رز را با گل مریم و گل‌های ریز استاتیس تزئین می‌کنیم و کلاً گل‌های ریز به رنگ سفید و لیمویی را می‌توان همراه رز استفاده کرد. این دسته گل را در کاغذهای کادو یا رنگی قرار داده با روبان تزئین می‌کنیم. به خاطر داشته باشید که پاپیون و روبان مورد استفاده نباید تیره‌تر از رنگ گل اصلی ما باشد. زیرا گل‌ها نمایی نخواهند داشت.

برای پیچیدن دسته گل فقط تیغ‌ها و یا برگ‌های اضافی پایین گل را که احتمال آسیب رساندن به دست را دارند بر می‌داریم. برای نگهداری این نوع دسته گل‌ها ابتدا ۱۲ سانتی‌متر از انتهای ساقه‌ها را کوتاه کرده و حدود ۲ دقیقه در آب ولرم قرار داده، سپس در آب خنک می‌گذاریم. اگر گل‌ها دارای ساقه‌ی چوبی و محکم بودند ابتدا انتهای ساقه را له می‌کنیم تا آبکشی آن بهتر شود.

طرز ساخت دسته گل دیگر:

گل لیلیوم را به عنوان گل اصلی انتخاب کرده و در وسط قرار می‌دهیم. سپس آلستومریا را در زیر آن و گردی‌ها را بین این گل‌ها قرار دهید. گل‌های لیسانتیوس را کمی پایین‌تر و دورتادور دیگر گل‌ها قرار داده و دسته گل را از همه طرف به یک اندازه پُرکنید. از گل استاتیس برای پُر کردن زیر کار استفاده کنید. از گردی‌های کوتاه و تو پُر نیز استفاده کنید. در زیر کار برگ‌های درشت قرار دهید. برگ‌های ظریف شمشاد و برگ‌های ازگیل را هم می‌توان در این کار استفاده کرد. همیشه برگ‌های سالم را انتخاب کنید. در آخر دور دسته گل را محکم سیم‌پیچی کنید. کاغذهای تزئینی یا تور را زیر گل‌ها در اطراف آن قرار دهید و هماهنگی رنگی کاغذ باگل‌ها را در نظرداشته باشید. این دسته‌گل برای هدیه دادن به دوستان صمیمی مناسب است.

دستگیره با گل خشک

یکی از روش‌های تزئین دستگیره‌های چوبی، استفاده از گل‌های خشک و پرس شده است. بدین منظور گل‌ها را روی دستگیره چوبی چسبانده و سپس روی آن را با چند لایه تثبیت کننده بپوشانید. برای تهیه گل‌های خشک و پرس شده کافی است گل‌ها را برای مدت هفت تا ۱۰ روز بین دو ورق روغنی و مابین ورقه‌های کتاب قرار داد.

صابون با برگ‌های میوه

● مواد مورد نیاز:

برگ لیمو .... یک چهارم فنجان

برگ زیتون .... یک چهارم فنجان

برگ توت فرنگی .... یک چهام فنجان

برگ کیوی .... یک چهارم فنجان

روغن بادام .... یک قاشق غذاخوری

صابون خرد شده .... یک چهارم فنجان

گلیسیرین .... یک قاشق غذاخوری

آب .... یک فنجان

طرز تهیه:

آب را در ظرف شیشه‌ای ریخته و تا جوش آمدن آن صبر کنید. برگ‌ها را به مدت ۱۰ دقیقه درظرف ریخته و آن را روی شعله‌ی ملایم اجاق گاز قرار دهید. در ظرفی دیگر صابون‌ها را به همراه گلیسیرین و روغن بادام ریخته و آن را روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار داده و هم بزنید. پس از گذشت پنج دقیقه آب را به همراه برگ‌ها به ظرف حاوی روغن و صابون اضافه کرده و به مدت دو دقیقه هم بزنید.

آویز با چوب دارچین

● وسایل مورد نیاز:

▪ فوم حلقه‌ای شکل

▪ روبان قهوه‌ای پهن

▪ روبان قرمز

▪ چوب دارچین به مقدار کافی

▪ چسب حرارتی

● طرز تهیه

ابتدا دور تا دور حلقه را با استفاده از چسب و روبان به گونه‌ای بپوشانید که سطح فوم معلوم نباشد. سپس چوب دارچین‌ها را به ترتیب و کنار هم روی وجوه حلقه بچسبانید تا روی آن را بپوشاند. پس از خشک شدن حلقه‌ی دارچینی را با استفاده از یک روبان قرمز که آن را به شکل پاپیون گره زده‌اید، آویزان کنید.

توپ معطر پائیزی

● وسایل مورد نیاز:

▪ اسفنج به شکل توپی به قطر ۱۰ سانتیمتر

▪ چسب حرارتی

▪ گل خشک معطر و یا برگ‌های خشک معطر(برگ‌ریحان، برگ‌های پاییزی، میوه خشک)

▪ روغن معطر گیاهی (در صورت تمایل)

●طرز تهیه

گل‌ها و برگ‌های خشک را با استفاده از چسب حرارتی روی اسفنج بچسبانید تا سطح اسفنج کاملاً پوشیده شود. می‌توانید برای هر توپ از یک نوع گل یا برگ و یا مخلوطی از گل‌ها و برگ‌ها استفاده کنید. توپ‌ها را به صورت تک و یا چندتایی در ظرف‌های زیبا قرار داده و سپس برای تَزئین منزل و میز غذاخوری از آنها استفاده کنید.

گل خشک معطر

● مواد لازم:

دارچین .... یک شاخه
ادویه گل میخک ۵عدد
بادیان رومی .... ۲ عدد
لیمو .... یک عدد
پرتقال .... یک عدد
گل رز تازه .... نصف فنجان
گل اسطوخودوس .... نصف فنجان
نعنا .... چند برگ

طرز کار

پرتقال و لیمو را به صورت دایره‌ای و بسیار نازک بریده و همراه گل‌ها روی یک سطح صاف چیده، در فِر با حرارت ۱٤۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. تمام مواد را با هم به شیوه‌ی دلخواه در ظرف مورد نظر معمولاً یک گلدان یا جعبه زیبا و یا ظرف شیشه‌ای چیده در هر نقطه از منزل که مایلید، قرار دهید و ۲ یا ۳ بار در هفته گل‌ها را به هم بزنید تا عطر تازه از آنها خارج شود. پس از حدوداً ۵ یا ٦ هفته عطر ظرف گل خشک از بین می‌رود. در این زمان با چکاندن چند قطره روغن عصاره‌ی معطر مورد دلخواه مثل روغن لیمو، پرتقال، گل ها و... را روی گل‌ها ریخته، آنها را مخلوط کرده سپس مرتب کنید تا زیبایی چیدمان گل‌ها نیزحفظ شود. اگر ظرف گل گرد و خاک گرفت، آن را در یک آب‌کش ریخته، بالای یک قابلمه آب جوش بگیرید تا بخار آب، گرد و خاک را بزدایید.از این گل‌ها می‌توان بسته‌های خوشبو نیز ساخت. بدین منظور کیسه‌های کوچک از پارچه نازک ترجیحاً منفذدار مثل ارگانزا ساخته، آنها را از گل‌ها پُر کرده و با روبان ببندید. سپس درون کشوها و کمد لباس‌ها قرار دهید.

سلامتی

روغن‌ها



بهترین روغن‌ها

روغن کنجد

◀ روغن کنجد برای رفع تنگی نفس، سرفه خشک و زخم ریه مفید است.

◀ روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند.

◀ روغن کنجد را به پوست صورت بمالید موجب درخشانی، شفافیت و نرم شدن پوست می‌شود.

◀ می‌توانید از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

روغن بذرکتان

- روغن بذر کتان بهترین منبع اسیدهای چرب امگا- ۳ است.
- برای قلب و روده‌ها مفید است.
- یبوست را کاهش می‌دهد.
- قدرت ایمنی بدن را تقویت می‌کند.
- سلامت پوست را ارتقا می‌بخشد.
- لیگنین (فیبر غذایی غیرمحلول) دارد که برای بدن مفید است.
- ولی اگر به طور صحیح نگهداری نشود، به سرعت فاسد می‌شود.
- برای پخت غذا مناسب نیست.

روغن کانولا

- روغن کانولا منبع غنی اسیدهای چرب« امگا - ۳ » و « امگا - ٦ » است.
- مقدار چربی‌های اشباع در آن خیلی کم است، در نتیجه برای قلب مفید است.

روغن سویا

- روغن سویا دارای اسیدهای چرب «امگا- ۳» و «امگا- ٦» است، ولی اغلب خیلی تصفیه شده و هیدروژنه (جامد) می‌شود. اگر می‌خواهید از فوائد روغن سویا بهره ببرید، از آن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده نکنید، بلکه آن را برای دم کردن برنج ، پختن موادغذایی با حرارت پایین و برای سالاد مصرف شود.



روغن زیتون (خالص یا خیلی خالص)

- هنگام استخراج روغن زیتون از میوه‌ی آن، نیازی به حرارت بالا و فرآیند شیمیایی نیست.
- به کندی فاسد می‌شود.
- برای پخت غذا در درجه حرارت معمولی مناسب است.

◄ در صورت مصرف متعادل، LDL (چربی بد) را کاهش می‌دهد، بدون این‌که میزان HDL (چربی خوب) را تغییر دهد، در نتیجه نسبت HDL به LDL را بهبود می‌بخشد که برای سلامتی بدن مفید است.

◄ روغن زیتون نرم کننده و صفرا بُراست.

◄ روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفراست برای این منظور باید آن را با آب‌لیمو میل کرد.

◄ روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است.

◄ برای این که پوست شما برنزه شود ابتدا به بدن خود روغن زیتون بمالید و سپس حمام آفتاب بگیرید.

◄ بچه‌هایی را که مبتلا به نرمی استخوان هستند و یا کم خون هستند با روغن زیتون ماساژ دهید.

◄ برای درمان نقرس از مخلوط روغن زیتون با روغن بابونه استفاده کنید. به این ترتیب در یک قاشق غذاخوری دوقطره روغن زیتون و دو قطره روغن بابونه ریخته و آنهارا مخلوط کرده و محل درد را با آن ماساژ دهید.

◄ روغن زیتون عامل ضد لخته خون است و از رسوب کلسترول در داخل رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

◄ بهترین انتخاب برای پخت و پز می باشد زیرا در اثر حرارت خراب نمی‌شود.

روغن تخم کدو حلوایی

◄ روغن کدو حلوایی چربی اشباع کمی دارد.

◄ منبع غنی اسیدهای چرب امگا- ٦ است.

◄ عمل تصفیه کردن و فرآیندهای شیمیایی در کارخانه، ارزش تغذیه‌ای آن را کاهش می‌دهد.

روغن‌های حد وسط

روغن گلرنگ

- چربی اشباع کم و اسیدهای چرب امگا- ٦ زیادی دارد.

روغن آفتابگردان

- روغن آفتابگردان منبع غنی اسیدهای چرب امگا- ٦ است.

روغن ذرت

- روغن ذرت منبع غنی اسیدهای چرب امگا- ٦ است.
- چربی اشباع آن کمی بیشتر از روغن‌های گروه اول (بهترین روغن‌ها) است.
- اغلب هیدروژنه (جامد) می‌شود.

روغن بادام زمینی

- تا حدودی چربی اشباع روغن بادام زمینی بالاست، ولی کمتر از کره، چربی حیوانی و روغن پنبه دانه است.
- برای پخت و پز غذا در درجه حرارت بالا مناسب است.

بدترین روغن‌ها

روغن پنبه دانه

- چربی اشباع زیادی دارد.
- دارای بقایای ضد آفت‌های گیاهی است.
- بیشتر اوقات هیدروژنه (جامد) می‌شود.

روغن هسته خرما (روغن پالم)

- روغن پالم دارای چربی اشباع بالایی است، در نتیجه کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

روغن نارگیل

- روغن نارگیل از تمام انواع روغن‌های گیاهی، چربی اشباع بیشتری دارد و برای سلامت قلب مضر است.

مقایسه‌ی روغن‌های مایع خوراکی

هر چند که بیماری‌های ناشی از شیوه‌ی زندگی در سراسر دنیا رتبه اول را دارند، اما هنوز آگاهی مردم برای پیشگیری از بیماری‌ها چندان کافی نیست؛ برای مثال: در چند سال اخیر موج عظیمی برای مصرف نکردن روغن‌های جامد که در بسیاری از بیماری‌ها نقش دارند به راه افتاد و اگرچه تا اندازه‌ای مفید بود، ولی در این هشدارها به این نکته مهم کمتر پرداخته شد که:

فقط مایع بودن روغن کافی نیست، بلکه ما با انواع روغن‌های مایع خوراکی روبه‌رو هستیم که نحوه‌ی استفاده‌شان با هم متفاوت است و در صورت بی‌توجهی به این موضوع ممکن است با مشکل مواجه شویم.

در حال حاضر، رایج‌ترین روغن‌های مصرفی مایع، گیاهی بوده و شامل کانولا، آفتابگردان، زیتون، سویا، ذرت و هسته‌ی انگور هستند.

کانولا، مقاوم‌ترین روغن

کانولا، روغنی است که با برخورداری از مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب غیر اشباع، نه تنها باعث افزایش کلسترول خون نمی‌شود، بلکه می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی نیز موثر باشد.

این روغن دارای ویتامین E فراوانی است. از آنجا که این روغن بدون کلسترول بوده و اسیدهای چرب غیر اشباع دارد، برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بسیار موثر است.

علاوه بر اینها، نقطه‌ی دود این روغن ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد است، طوری که تا ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت، هیچ‌گونه پراکسیدی تولید نمی‌شود و در بین روغن‌های گیاهی موجود در برابر حرارت دوام بیشتری دارد.

روغن زیتون، نگهبان قلب

اگر از آن دسته افرادی هستید که به جای سس، از روغن زیتون برای طعم و مزه سالاد خود استفاده می‌کنید، به این طریق شادابی و طراوت پوست، سلامتی قلب و عروق خود را افزایش می‌دهید.

این روغن، عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب مصون نگه می‌دارد. ناگفته نماند که این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود، در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند. به تازگی نتایج تحقیقی نشان داده است که در روغن زیتون نوعی آنتی‌اکسیدان وجود دارد که گلبول‌های قرمز خون را از صدمه محافظت می‌کند.

اما به رغم تمامی این فوائد بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید. مواد غذایی حاوی روغن زیتون، باید با حرارت ملایم و آرام پخته شوند. اما در کل نباید فراموش کرد که روغن زیتون (از هر نوعی که باشد)، در مقایسه با روغن‌های دیگر، بهترین است.

روغن آفتابگردان مثل روغن زیتون

این روغن برای سرخ کردن و پخت و پز مواد غذایی، کاربرد گسترده‌ای دارد و حاوی ۵ تا ١٦ درصد اسیدهای چرب اشباع شده است و بر همین اساس برخی متخصصان قلب و عروق آن را در کنار روغن زیتون، از بهترین روغن‌ها برای پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی می‌دانند. اما متاسفانه مصرف زیاد از حدش نیاز به ویتامینE را بالا می‌برد، بنابراین نباید تنها روغن مصرفی خانواده‌ها باشد.

روغن هسته‌ی انگور

منبع روغن هسته‌ی انگور که از تفاله‌ی میوه‌ی آن تهیه می‌شود، شامل ساقه، هسته‌ها و پوست دانه‌ی انگور است. روغن هسته‌ی انگور منبع خوبی از اسیدهای چرب

غیراشباع به شمار می‌رود و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون را کاهش می‌دهد.

این روغن سرشار از ویتامین E است، بنابراین با مصرفش احتمال بروز سکته، سرطان و بیماری‌های قلبی کم می‌شود. این روغن کلسترول ندارد، HDL (کلسترول خوب) را افزایش و LDL (کلسترول بد) را کاهش می‌دهد.

روغن ذرت

از سال‌ها قبل، روغن ذرت نیز به‌عنوان ماده کاهش دهنده کلسترول شناخته شده، ولی نکته اینجاست که روغن ذرت هر دو جزء بد و خوب کلسترول یعنی HDL و LDLرا کاهش می‌دهد، یعنی به اصطلاح کلسترول کل را کم می‌کند، در حالی که HDLجزء مفید کلسترول است و چه بهتر که کاهش داده نشود.

علاوه بر اینها، روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماری‌های پوستی نیز مفید است. یادتان نرود که این روغن دارای پایداری زیادی نسبت به اکسیداسیون بوده و برای مصارف مختلفی از جمله پخت و پز، سرخ کردن و سالاد گزینه مناسبی بوده و دارای مقاومت نسبتاً خوبی در برابر حرارت است.

در پایان، تمامی متخصصان فوق بر این نکته تأکید داشتند که نباید در مصرف روغن‌ها، زیاده‌روی کرد، زیرا به هر حال انرژی زیادی دارند و به راحتی موجب افزایش وزن می‌شوند. به علاوه در حین مصرف‌شان باید به اصل تنوع و تناسب توجه داشت و هرگز نباید فقط یک روغن خاص را هر چند سالم است، مورد استفاده قرار داد.

روغن جامد بهتر است یا مایع؟

اکثر روغن‌های گیاهی مایع مقدار بسیار کمی اسید چرب اشباع و به ندرت ایزومرهای ترانس دارند، در حالی که روغن‌های جامد حاوی مقدار زیادی چربی اشباع و ایزومر ترانس هستند. بدون شک یک علت عمده ابتلا به بیماری‌های قلبی وعروقی، شیوه نامناسب زندگی از جمله تغذیه نامناسب است.

نکته مهم این‌که زمینه‌ی این بیماری‌ها از دوران کودکی در بدن شکل می‌گیرد. تمایل به مصرف غذاهای چرب، شور، برشته، سرخ شده و دودی از کودکی شکل می‌گیرد و ذائقه ما را می‌سازد که عوض کردن آن در بزرگسالی مشکل است.

روغن‌های مایع به دلیل داشتن چربی غیر اشباع برای مصرف بهتر از روغن جامد هستند؛ مثل روغن ذرت، آفتابگردان، زیتون، کانولا(گلزا) و سویا.

روغن‌ها و چربی‌ها نقش مهمی در تغذیه‌ی ما دارند. اگر چه مصرف زیاد آنها خطر اضافه وزن و بیماری‌های قلبی و عروقی و بعضی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد، ولی وجود مقدار کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است. روغن‌های گیاهی مایع با دارا بودن مقادیر کافی از اسیدهای چرب غیر اشباع و نداشتن کلسترول ، مناسب‌تر از روغن جامد هستند.

برای سرخ کردن مواد غذایی، هیچ وقت از روغن مایع استفاده نکنید، زیرا سریعاً اکسیده شده و تولید مواد سرطان‌زا می‌کنند. برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و در صورت نداشتن، از روغن جامد استفاده کنید.

لازم به ذکر است که روغن‌های نباتی جامد ابتدا به صورت مایع هستند و در کارخانه‌های تولید روغن برای بالا بردن مقاومت، آنها را هیدروژنه یا جامد می‌کنند. در این فرآیند اسیدهای چرب روغن، اشباع شده و به همین دلیل به این روغن‌ها «اشباع شده» می‌گویند. روغن‌های جامد مدت بیشتری قابل نگهداری هستند، حرارت را بهتر تحمل می‌کنند و علاوه بر این به نور حساس نیستند، ولی به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع برای سلامت بدن زیان آورند.

چربی‌های اشباع در ایجاد بیماری‌های قلبی- عروقی، سکته قلبی و افزایش چربی‌های خون نقش زیادی دارند. علاوه بر این، جریان هیدروژنه کردن اسیدهای چرب ترانس هم که ضرر مضاعفی برای سلامت دارد، در این روغن‌ها بوجود می‌آید. اسیدهای چرب ترانس در ایجاد سرطان نقش دارند. به همین دلیل روغن‌های جامداگرچه برای سرخ کردن در حرارت زیاد، بهتر از روغن‌های مایع معمولی‌هستند،

اما به طور کلی در لیست غذاهای خطرناک قرار می‌گیرند.

اخیراً صنایع تولید روغن، تلاش مؤثری را برای تولید روغن‌های کم ترانس شروع کرده‌اند. این روغن‌ها به صورت نیمه جامد هستند(مثل روغن مخصوص سرخ کردنی) و گاهی اوقات یکنواخت نبوده و قسمت مایع در روی ظرف روغن بیشتر است. اگر شکل ظاهری روغن بدین صورت بود، دلیل بر فساد روغن نیست و بهتر است آن را قبل از مصرف کاملاً هم بزنیم. هر چه ایزومر ترانس روغن کمتر باشد، روغن سالم‌تر است، ولی کمتر حرارت را تحمل می‌کند. بنابراین از روغن‌های مایع برای سرخ کردن مواد غذایی با درجه بالا استفاده نکنید.

روغن‌های نباتی جامد به دلیل هیدروژنه شدن باعث ایجاد سرطان و به دلیل داشتن چربی غیراشباع باعث گرفتگی عروق خونی و ایجاد بیماری‌های قلبی می‌شوند. موقع خرید باید به برچسب روغن توجه کنید. اگر میزان ایزومرترانس زیر ۱۰ درصد باشد، می‌توانید به عنوان یک روغن خوب از آن استفاده کنید. روغن‌های مایع اگر چه متفاوتند، ولی اکثر آنها درجه حرارت بالا را تحمل نمی‌کنند و می‌سوزند و در جریان سرخ کردن تبدیل به مواد سرطان‌زا می‌شوند. بنابراین برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن‌های مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید. علاوه بر این روغن‌های مایع به نور و شرایط نگهداری بسیار حساس هستند و باید آنها را در ظروف غیرشفاف، کاملاً در بسته، دور از تابش نور و در درجه حرارت پایین نگهداری کرد.

نکات مهم در خصوص نگهداری روغن چیست؟

نگهداری در مراکز توزیع:

روغن باید در جای خشک و خنک و دور از نور و در ظروف درب بسته نگهداری شود. نگهداری روغن مایع در پشت شیشه فروشگاه‌ها صحیح نیست.

نگهداری در منزل:

اگر نگهداری روغن صحیح نباشد، خیلی زود فاسد می‌شود و بوی تندی می‌گیرد. روغن باید در یک ظرف محکم و سالم و به دور از گرمای اجاق گاز

نگهداری شود. هرگز نباید قاشق آغشته به رطوبت و موادغذایی را داخل ظرف روغن فرو برد و یا این که روغنی که یک بار مصرف شده است را مجدداً به ظرف روغن برگرداند. به یاد داشته باشید که روغن مایع نسبت به فساد حساس‌تر از روغن جامد است. کره و مارگارین و غذاهای حاوی چربی مثل آجیل و مغزهایی مثل گردو، بادام، بادام زمینی، فندق نباید در محیط گرم و مرطوب نگهداری شوند. از نگهداری طولانی مدت این موادغذایی اجتناب کنید. مغزها را می‌توان در فریزر به مدت طولانی‌تری نگهداری کرد.

طریقه‌ی صحیح مصرف روغن چیست؟

روغن باید به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود. حرارت دادن زیاد روغن باعث می‌شود که روغن کدر شود، دود کند و بسوزد. مصرف روغن سوخته خطرناک است. بهتر است حتی الامکان از غذاهای آب‌پز و کبابی استفاده شود و از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب شود. در صورت نیاز به سرخ کردن باید از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مدت کوتاه و با شعله‌ی کم استفاده کرد. از این روغن می‌توان حداکثر برای ۲ تا ۳ بار سرخ کردن آن هم در فواصل کوتاه مثلاً در طول یک روز استفاده کرد. لازم است پس از هر بار مصرف باقی‌مانده روغن را به طور مجزا و در مکان خنک نگهداری کرد. اگر روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در دسترس نباشد می‌توان از تفت دادن غذا در مخلوطی از آب و روغن مایع تحت حرارت کم و در ظرف درب بسته استفاده کرد. این‌کار هم طعم و ظاهر غذا را شبیه غذای سرخ کرده می‌کند، هم روغن کمتری مصرف می‌شود و هم مضرات کمتری دارد. همچنین می‌توان روغن مواد غذایی سرخ شده را از آن‌ها جدا کرد. مثلاً سیب‌زمینی، کدو و بادمجان سرخ شده را در صافی گذاشت یا کمی فشار داد یا در دستمال پیچید تا حتی‌الامکان کم روغن شوند.

چه روغنی بخریم؟

برای مصارف مختلف در منزل از انواع روغن شامل نباتی مایع، مایع سرخ کردنی و نباتی نیمه جامد خریداری کنید. در هنگام خرید روغن به مشخصات روی برچسب توجه کنید. نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء و مشخصات تغذیه‌ای کالا باید ذکر شده باشد. توجه کنید هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس که روی برچسب نوشته شده کمتر باشد روغن برای مصرف سالم‌تر و مناسب‌تر است. از خرید و مصرف روغنی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد اجتناب کنید.

نکات خرید و نگهداری روغن‌ها

چربی‌ها و روغن‌ها از اجزای بسیار مهم در غذای انسان به شمار می‌روند و همه‌ی ما هر روز مقادیری از این ماده‌ی غذایی را مصرف می‌کنیم. چربی در تمام سلول‌ها و بافت‌های بدن وجود دارد و نقش حیاتی در غشای سلولی ایفا می‌کند. همچنین، چربی‌ها به صورت پوشش و لایه محافظ در اطراف بعضی از اعضا و اندام‌های بدن یافت می‌شوند.

یکی از مسائلی که در مورد روغن‌ها و چربی‌ها بسیار حائز اهمیت است مسئله‌ی فساد آنهاست. هوا (اکسیژن)، رطوبت، نور، درجه حرارت، کاتالیزورها، برخی آنزیم‌ها، از عوامل اصلی در فساد روغن‌ها و چربی‌هاست:

۱) هوا:

هرگاه روغن‌ها و چربی‌ها در معرض هوا قرار گیرند، اکسیده می‌شوند که این عمل سبب ایجاد طعم نامطلوب در روغن‌ها و چربی‌ها می‌شود. هر اندازه درصد اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن بیشتر باشد، بیشتر در معرض خطر اکسیداسیون قرار می‌گیرد.

۲) رطوبت:

میزان رطوبت در روغن‌ها و چربی‌ها کم است. بنابراین، میکروب‌ها کمتر موجب فساد آنها می‌شوند. وقتی که مقدار کمی رطوبت وارد روغن‌ها شود سرعت فساد آنها بیشتر می‌شود.

۳) نور:

از جمله عواملی که به شدت سبب تغییر طعم و رنگ در چربی‌ها و روغن‌ها می‌شود نور است. بنابراین، مناسب است که این مواد در معرض مستقیم نور قرار نگیرد.

٤) درجه حرارت:

از عوامل مهم دیگری که در فساد روغن‌ها و چربی‌ها نقش دارد درجه حرارتی است که در آن قرار دارند. بنابراین، در هنگام پخت مواد غذایی استفاده از درجه حرارت بالا سبب تغییر رنگ و طعم در روغن و خروج دود آبی و سپس دود سیاه می‌شود که نشانه‌ی فساد روغن است. همچنین، قرار دادن چربی‌ها و روغن‌ها در کنار شعله گاز سبب تسریع در فساد آنها می‌شود.

تند شدن چربی‌ها و روغن‌ها

▪ عموماً هر تغییری در روغن‌ها که موجب طعم نامطلوب آن شود را «تند شدن» می‌گویند. البته این تند شدن با توجه به عامل تغییر در طعم متفاوت است. چنانچه فساد ناشی از اکسیداسیون «شیمیایی یا میکروبی» باشد، به آن تند شدن اکسیداتیو می‌گویند. فلزات، پرتوها، رطوبت، میکروب‌ها، اکسیداسیون چربی‌ها، روغن‌ها، را تسریع می‌کنند.

▪ گاهی میکروب‌ها رنگدانه‌هایی تولید می‌کنند که در چربی محلول است و داخل آن نفوذ می‌کنند که این عمل سبب تغییر رنگ در چربی می‌شود. در برخی از مواقع چربی‌ها با میکروب‌ها هیدرولیز یا اکسیده می‌شود.

▪ مواد غذایی چرب به‌طور معمول رطوبت تقریباً پایینی دارند که این شرایط برای رشد کپک‌ها «نسبت به سایر میکروب‌ها» شرایط مناسب‌تری است. کپک‌ها با تجزیه روغن‌ها و چربی‌ها سبب تند شدن و فساد آنها می‌شود.

●نکاتی درباره مصرف چربی و روغن

با توجه به تمام موارد یاد شده برای نگهداری صحیح روغن‌ها و چربی‌ها، باید به این نکات توجه کرد:

۱- هنگام خرید:

▪ لازم است مشخصاتی روی ظروف بسته بندی روغن از هر جنس که باشد درج شود. این مشخصات شامل نام تجاری کالا، نوع فرآورده، شماره‌ی پرونده ساخت کالا، شماره‌ی پروانه ساخت از وزارت بهداشت، نام شرکت سازنده و نشانی آن، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و تاریخ انقضاء است.

▪ روی بسته‌بندی انواع روغن نباتی جامد هیدروژنه، باید میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس را ذکر کرد.

▪ هرچه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن نباتی جامد کمتر باشد روغن بهتر و سالمتر است.

▪ هیچ گونه آثار زنگ زدگی روی قوطی آن مشاهده نشود.

▪ هیچ گونه آثار نشت روغن در بسته بندی آن مشاهده نشود.

▪ در محل مرطوب نگهداری نشده باشد.

▪ در معرض مستقیم نور قرار نگرفته باشد.

▪ در معرض حرارت و دمای بالا قرار نگرفته باشد.

۲- در منزل:

▪ به هنگام طبخ با روغن، از حرارت کم استفاده کنید.

▪ برای سرخ کردن، از حرارت ملایم با مدت زِمان کمتر استفاده کنید؛ زیرا حرارت بیش از حد سبب ایجاد بوی تند و زننده در روغن می‌شود.

▪ روغن سوخته بیماری‌زاست؛ از مصرف آن جداً خودداری فرمایید.

▪ روغن‌های مایع را حرارت ندهید، مگر آن که مخصوص سرخ کردن باشد.

▪ از مصرف مجدد روغنی که حرارت دیده است پرهیز کنید.

▪ پس از هر بار مصرف، در ظرف روغن را ببندید تا اکسیژن وارد آن نشود.

▪ اگر مقداری روغن از ظرفی بزرگ مصرف شده باشد، برای جلوگیری از تند شدن آن، بهتر است باقیمانده‌ی روغن را در ظرفی کوچکتر بریزید و درب آن را کاملاً ببندید تا روغن کمترین تماس را با هوا داشته باشد.

▪ روغن‌های مایع را به مدت طولانی در منزل نگهداری نکنید.

▪ سس‌های سالاد و مایونز را «به علت داشتن چربی زیاد» بویژه پس از باز شدن باید در یخچال نگهداری کرد.

امروزه، روغن‌های گوناگونی در فروشگاه‌ها و مراکز خرید عرضه می‌شود، ولی باید توجه داشت که از هر روغنی باید برای مصرفی خاص استفاده کرد. برای مثال، روغن‌های مخصوص سرخ کردن، به علت بالا بودن آنتی اکسیدان‌های صنعتی در مقابل عوامل فساد روغن، مقاوم‌تر است و بر اثر حرارت اعمال شده روی آنها مواد سرطان‌زا تولید نمی‌کنند. بنابراین، می‌توان آنها را ۲ تا ۳ بار استفاده کرد.



پیاز

◀ اگر با خواص این گیاه بد بو که همیشه در آشپزخانه شما وجود دارد آشنا شوید می‌توانید در مواقع بسیاری از آن استفاده کنید.

◀ پیاز از زمان‌های ماقبل از تاریخ وجود داشته است و انواع مختلفی مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش دارد.

◀ پیاز دارای ترکیب گوگردی ، قند، املاح سدیم، پتاسیم، آهن، فسفر، ویتامین‌های آ، ب ، ث است.

◀ پیازدارای یک نوع انسولین طبیعی به نام گلوکوکینین است که برای مبتلایان به مرض قندداروی موثری است. ولی برای کسانی که نسبت به این گیاه حساسیت‌دارند یا مبتلا به ناراحتی‌های پوستی هستند، بهتر است که آن را به صورت پخته میل کنند.

◀ پیاز دارای طبع گرم و خشک است.

◀ در قدیم برای درمان احتباس ادراری پیاز را با عسل می‌جوشاندند و به مریض می‌دادند تا ادرار را باز کند.

درست کردن شربت پیاز در خانه:

۱۰۰ گرم پیاز خام را با ٤۰۰ گرم آب مخلوط کرده و آن را بپزید تا پیاز لِه شود سپس ٤۰۰ گرم قند روی آن بریزید و بگذارید بجوشد تا قند حل شود. سپس آن را صاف کنید و در یخچال بگذارید.

در چه مواقعی می‌توان از این داروی آشپزخانه استفاده نمود:

◀ برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین داروست.

◀ برای رفع سردرد پیاز پخته را له کرده روی پیشانی قرار دهید.

◀ برای رفع درد بواسیر پیاز پخته را در محل درد قرار دهید.

◀ پیاز سنگ کلیه را خرد می‌کند.

◀ برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید.

◀ اگر پیاز را در سرکه بریزید درمان یرقان است همچنین برای تقویت دستگاه هاضمه و زیاد کردن اشتها مفید است.

◀ پیاز باکتری‌ها را از بین می‌برد.

◀ از زمان‌های قدیم توصیه شده بود که برای جلوگیری از مریض شدن در هنگام ورود به سرزمینی جدید، حتماً با غذای خود از پیاز آن منطقه به صورت خام میل کنید.

◀ برای درمان افرادی که دچار احتباس ادرار شدِه‌اند پیاز را له کنید و در زیر شکم قرار دهید.

◀ پیاز تقویت کننده‌ی قلب است.

◀ پیاز تقویت کننده‌ی نیروی جنسی است.

◀ برای تمیز کردن بینی آب پیاز در آن بچکانید.

◀ ماسک پیاز روی صورت، خون را به طرف سطح پوست جاری کرده و باعث درخشش آن می‌شود.

◀ پیاز یک آنتی‌بیوتیک بسیار قوی است و باکتری سالمونلا که باعث مسمومیت غذایی می‌شود را از بین می‌برد. حتی خواص ضد سل آن نیز ثابت شده است.

◀ برای ضد عفونی شدن دهان، پیاز خام را به مدت ۵ دقیقه بجوید.

◀ به علت داشتن گوگرد، یک ضد سرطان خوب است.

◀ برای برطرف کردن خون دماغ چند قطره آب پیاز را در بینی بچکانید.

◀ پیاز برای بی‌خوابی بسیار مفید است.

◀ پیاز برای معالج عفونت‌های مجاری تنفسی از قبیل ورم‌گلو، برنشیت، گریپ و آسم مفید می‌باشد.

◀ پیاز چون دارای یُد می‌باشد، برای کمبود ترشح غده تیروئید مفید است و ضمناً آسم‌های شدید و جوش‌های زیر پوست را درمان می‌کند.

◀ پیاز درمان کننده‌ی ورم مثانه، ورم پروستات و رماتیسم است.

◀ برای تمیز کردن بدن از سموم، رژیم پیاز توصیه شده است.

◀ برای از بین بردن جوش‌های قرمزی که روی صورت و بدن ظاهر می‌شود باید پیاز را تکه تکه کرده و در سرکه بخوابانید سپس پیاز را روی جوش‌ها بمالید.

◀ تخم پیاز گرم و خشک است و برای ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

◀ برای این‌که بوی پیاز شما را ناراحت نکند و اشک در چشمان شما جاری نشود، پیاز را داخل آب قرار دهید و سپس پوست کنید.

- برای جلوگیری از زنگ زدن ظرف‌ها روی آن آب پیاز بمالید.
- برای رفع دندان درد کمی آب پیاز را داخل گودی دندان بریزید و یا این که پنبه‌ای را به آب پیاز آغشته کرده و روی دندان بگذارید تا درد برطرف شود.
- برای از بین بردن زگیل باید وسط یک پیاز درشت را در آورید و داخل آن مقداری نمک ریخته و بگذارید تا صبح بماند کمی از این آب را صبح و شب روی زگیل بمالید تا کم‌کم زگیل خشک شود.
- برای معالجه امراض قلبی و آسم پیاز را پخته و شب تا صبح به وسیله یک دستمال در کف پای بیمار بگذارید.
- برای درمان سوختگی‌ها پیاز را له کنید و کمی نمک به آن بزنید و روی محل سوختگی بگذارید درد را آرام می‌کند و از تاول جلوگیری می‌کند.

درمان اسهال:

برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید به این صورت که پوست پیاز را بشویید و در مقداری آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید سپس آن را در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیره آن گرفته شود. بعداً این شیره را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بنوشید تا اسهال کاملاً برطرف شود.

سیر



خواص سیر

- سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- سیر بادشکن و ضد عفونی کننده است.
- خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد.
- سیر، کرم را از بین می‌برد و ماده‌ای آرام‌بخش برای معده و کلیه می‌باشد.
- سیر داروی سرماخوردگی و زکام است.

◀ سیر فشار خون را پایین آورده، تصلب شرایین را معالجه کرده و انسداد رگ‌ها را باز می‌کند.

◀ سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده و مفاصل را از بین می‌برد و درد مفاصل را درمان می‌کند.

◀ سیر خون را رقیق می‌کند.

◀ تکرر ادرار را درمان می‌کند.

◀ اگر سیر با زیره خورده شود، برای دندان‌ها مفید است.

طرز تهیه شربت سیر:

◀ برای ضدعفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماری مربوطه از شربت سیر استفاده کنید:

سیر ۱۰۰گرم

آب .... ۲۰۰ گرم

شکر.. ۲۰۰ گرم

مواد را مخلوط کرده و آن را بجوشانید تا لِه شود. مقدار مصرف برای این منظور سه قاشق سوپ‌خوری در روز است.

طرز تهیه ضماد سیر:

◀ برای رفع درد عضلانی می‌توان از ضماد سیر استفاده کرد. به این ترتیب که چند عدد سیر را لِه کرده و بر روی پارچه‌ای بمالید و سپس روی عضوی که درد می‌کند بگذارید تا پوست را قرمز کرده و درد را برطرف کند.

◀ سیر به علت مدر (ادرارآور بودن) برای رفع آب آوردگی نسج بدن مفید است.

◀ مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

◀ اگر موهای شما در جوانی سفید شده، سیر بخورید زیرا خوردن سیر موهای سفید را از بین می‌برد و باعث رویش موهای سیاه می‌شود.

- سیر ادرارآور و تنظیم کننده پریود است. خانم‌هایی که پریود آنها معمولاً عقب می‌افتد باید از سیر استفاده کنند.
- سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است.
- خوردن سیر از سرطان جلوگیری می‌کند.
- چینی‌ها قرن‌هاست برای پایین آوردن فشار خون از سیر استفاده می‌کنند.

یک آنتی بیوتیک قوی را در خانه درست کنید:

برای درست کردن یک آنتی بیوتیک قوی، یک قاشق سوپ‌خوری عسل را با یک قاشق چایخوری پودر سیر مخلوط کنید. از این آنتی‌بیوتیک برای سرماخوردگی، گوش‌درد، دل‌پیچه‌ها، گلودرد میکروبی استفاده کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق، سه بار در روز است.

- خوردن سیر سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

از بین بردن بوی بد سیر:

برای از بین بردن بوی سیر، نیم ساعت پس از خوردن سیر، یک سیب را رنده و با عسل مخلوط نموده و بخورید. بعد از خوردن سیب، برگ جعفری را در دهان گذاشته و بجوید.



ذرت

آیا می‌دانید می‌توانید از همه قسمت‌های این گیاه استفاده کنید. دانه‌ی ذرت حاوی مقادیر زیادی ویتامین خانواده «ب»، ویتامین «آ»، آهن، فسفر، سدیم، کلسیم و مواد نشاسته‌ای، پتاسیم، پروتئین و چربی است.

کاکل ذرت:

گوگرد، کلر، فسفر، سیلیسیم، آهن، کلسیم، منیزیم ، سدیم و پتاسیم کاکل ذرت است.

نکته: کاکل ذرت دارای مقادیر زیادی پتاسیم است که به علت وجود این ماده، یک ادرارآور خوب است.

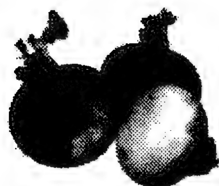
- آرد ذرت به دلیل نداشتن گلوتن برای افراد داری حساسیت مفید است.
- ذرت دارای طبع سرد و خشک است.
- ذرت یک غذای ضد سرطان است.
- استفاده‌ی مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.
- روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماری‌های پوستی مفید است.
- کاکل ذرت را قبل از پژمرده شدن بچینید.
- دم کرده‌ی کاکل ذرت ادرارآور است.
- ناراحتی مثانه و ورم آن را از بین می‌برد.
- برای بیماری قلبی و نقرس مفید است.
- کاکل ذرت به طور کلی دستگاه ادراری را تمیز می‌کند.

چوب بلال:

- جوشانده‌ی چوب بلال خونریزی بینی را بند می‌آورد.
- جوشانده‌ی این چوب برای بندآوردن خونریزی رحم و پریود مفید است.
- جوشانده‌ی چوب بلال درد معده و شکم را از بین می‌برد.
- درقدیم برای معالجه سوزاک از چوب بلال استفاده می‌کردند.

ریشه و برگ بلال:

- جوشانده‌ی ریشه‌ی ذرت برای سوزش ادرار مفید است.
- برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگ‌های بلال استفاده کنید.



شلغم

- شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.
- شلغم تقویت کننده‌ی چشم است.
- اشتهاآوراست.
- شلغم سرفه را تسکین می‌دهد و سینه را نرم می‌کند.

◀ شلغم سنگ مثانه را خرد کرده و آن را دفع می‌کند.

◀ برگ‌های شلغم ادرارآور است ولی چون هضم آن سخت بوده و تولید نفخ می‌کند باید آن را با فلفل و زیره خورد.

◀ ضماد پخته شلغم و همچنین مالیدن دم کرده شلغم و برگ و دانه‌ی آن برای ترک و خارش پوست مفید است.

◀ آب شلغم قند خون را پایین می‌آورد.

◀ اگر گلودرد دارید، آب شلغم پخته را غرغره کنید.

◀ خوردن آب شلغم درمان کننده‌ی جوش صورت است.

◀ شلغم با دارا بودن مقدار کمی مواد قندی و نشاسته‌ای بهترین غذا برای آنهایی است که می‌خواهند لاغر شوند. برای لاغرشدن باید صبحانه و یا یک وعده‌ی غذایی خود را به شلغم اختصاص دهید. زیرا شلغم معده را پُر کرده و جلوی اشتهای زیاد را می‌گیرد.

◀ شلغم چون دارای گوگرد است از درست شدن سنگ در کلیه‌ها و مثانه جلوگیری می‌کند و حتی سنگ‌های تولید شده را خرد کرده و خارج می‌سازد.

◀ شلغم حافظه را تقویت می‌کند.

◀ شلغم پخته بهترین داروی برونشیت است.

درمان سرماخوردگی:

◀ برای درمان سرماخوردگی غیر از خوردن شلغم پخته می‌توانید شلغم را رنده کرده و مقداری شکر به آن اضافه کنید و آن را در یک لیوان ریخته بگذارید تا صبح بماند. سپس آب آن را قبل از صبحانه میل کنید.

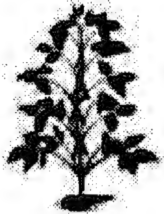
◀ شلغم خاصیت ضد سرطانی بالایی دارد.

◀ افرادی که دچار کم‌کاری غده‌ی تیروئید هستند، باید حتماً شلغم بخورند. زیرا شلغم به علت داشتن یُد فراوان ترشحاتِ تیروئید را تنظیم می‌کند.

◂ شلغم دارای کلسیم و گوگرد ارسنیک و روبیدیم می‌باشد. بنابراین مهم‌ترین دارو برای درمان جزام است.

◂ شلغم به علت داشتن ویتامین «ب» علاج کم خونی است.

◂ خانم‌هایی که در مدت بارداری شلغم بخورند، فرزندشان زودتر حرف می‌زند، زودتر راه می‌افتد و زودتر دندان در می‌آورد.



سویا

این گیاه قرن‌هاست که در شرق آسیا مور استفاده قرار می‌گیرد.

آشنایی با گیاه سویا:

◂ سویا گیاهی است یک ساله دارای ساقه‌ای پرشاخه و برگ‌های آن بیضی شکل می‌باشد.

مواد موجود در صد گرم دانه سویا عبارت است از:

آب .... ۱۰ گرم

پروتئین .... ۳٤ گرم

چربی .... ۷/۱۷ گرم

نشاسته .... ۲۹ گرم

کلسیم .... ۲۲٦ میلی‌گرم

فسفر .... ۵۵۰ گرم

آهن .... ٤/۸ میلی گرم

ویتامین آ .... ۸۰ واحد بین‌الملل

ویتامین «ب۱»................ ۱/۱ میلی‌گرم

ویتامین «ب۲»................ ۰/۳ میلی‌گرم

ویتامین «ب۳» .... ۲/۲ میلی‌گرم

شما می‌توانید از این گیاه به عنوان گوشت استفاده کنید:

جدول مقایسه سویا و گوشت:

مواد موجود	سویا	گوشت
آب	٪ ۹/۷۸	٪۷٤
پروتئین	٪ ۳٦/٦۷	٪۲۳/۷٤
چربی	٪۱۷	٪ ۲/۳
پتاسیم	٪۳/۱	٪٥٤
اسید فسفریک	٪۱/٤۷	٪ ۰/٦٦

آن چیزی که در جدول به ما نشان داده می‌شود پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می‌باشد و یک منبع خوب پروتئین است.

خواص سویا:

- سویا مقوی و بادشکن است.
- دانه‌ی سویا مدر، تب بُر و ضد سم است.
- سس‌سویا باعث ترشح بیشتر شیره‌ی معده می‌شود، بنابراین خوردن آن هضم غذاهای پروتئینی را افزایش می‌دهد.
- سویا خنثی کننده‌ی مواد سمی است. در قدیم چینی‌ها آن را به گوشت مانده اضافه می‌کردند که با خوردن آن مسموم نشوند.
- دانه‌ی سویا برای ناراحتی بعد از زایمان و اختلالات جنسی مفید است.
- شیر سویا غذای مفید برای کودکان است.
- نان سویا برای مبتلایان به دیابت بسیار مفید است.

درمان زخم آبله در خانه با کمک سویا

دانه‌های سبز سویا را له کرده و به صورت ضماد درآورید. این ضماد برای زخم‌های آبله و سایر زخم‌ها مفید است. همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه‌ها که در اثر ادرار بوجود می‌آید بسیار مفید است.

◀ سویا کلسترول خون را پایین می‌آورد اشخاصیَ که کلسترول بالا دارند باید به جای گوشت و لبنیات از فرآورده‌های سویا استفاده کنند.

◀ سس سویا برای تحریک اشتها مفید است.

◀ سس سویا را در غذاهایی که تردید دارید سالم هستند، به کار برید.

◀ سس سویا ملین، خنک کننده و ضد سم است.

◀ سس سویا درمان کننده‌ی جزام و اگزما است.

◀ سس سویا برای سوختگی پوست مفید است.

◀ فرآورده‌های سویا برای پیشگیری سرطان مفید است.

◀ سویا برای سلامت روده‌ی بزرگ، تنظیم و تخلیه و دفع بسیار مفید است.

◀ سویا از سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

◀ سویا منبع غنی هورمون استروژن است بنابراین می‌تواند جانشین هورمون مصنوعی در دوران یائسگی باشد. خانم‌ها در این دوران بهتر است از فرآورده‌های سویا استفاده کنند.

◀ فرآورده‌های سویا زیاد است و بسته به نوع سلیقه می‌توانید از آنها استفاده کنید مانند: شیر سویا، شیر بریده سویا، آرد سویا، بلغور سویا، سویای بوداده، پروتئین سویا، سس سویا، سویا تخمیر شده و جوانه‌ی سویا.

نقش سویا در کاهش کلسترول و بیماری‌های قلبی- عروقی

طبق مطالعات محققین ژاپنی گزارش شده است که سطح کلسترول خونی اشخاصی که علاقه بیشتری برای خوردن فرآورده‌های سویا دارند پایین‌تر از کسانی است که کمتر سویا مصرف می‌کنند.

نقش سویا در کاهش سرطان پستان:

سویا از طریق چندین مکانیسم، بهداشت بافت‌ها را افزایش می‌دهد. بنابراین استفاده از فرآورده‌های سویا که تمام مواد مغذی را در خود دارد پراهمیت است.

تحقیقات اخیر بیانگر این مطلب است که نقش پروتئین سویا در رژیم غذایی هم برای تامین بهداشت سینه‌ها و هم بهداشت رحم و کولون بسیار قابل ملاحضه است. *«ایزوفلاون»* موجود در پروتئین سویا باعث جلوگیری از آثار نامساعد *«استروژن»* شده و این همان عملکرد داروی *«تاموکسیفن»* است که جهت درمان سرطان‌سینه مصرف می‌شود. همچنین مصرف سویا از ایجاد مویرگ‌های جدید که سبب رشد و گستردگی سرطان می‌باشند جلوگیری می‌کند. زنانی که شیر سویا می‌نوشند مصونیت بیشتری در مقابل ابتلا به سرطان دارند.

سویا و نقش آن در دیابت:

سویا از ۵ طریق سبب بهبود دیابت می‌شود:

۱- پروتئین سویا خطر بیمای قلبی را کم کرده و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

۲- سویا به حفظ بهداشت کلیه‌ها کمک می‌کند.

۳- ایزوفلاون سویا در موش‌های مبتلا به دیابت از بهداشت و سلامت چشمان آن‌ها محافظت کرده است.

٤- سویا ناراحتی‌های ناشی از اعصاب را در دیابتی‌ها کاهش می‌دهد.

۵- پروتئین سویا برای کاهش وزن مفید است.

سویا و کلیه و کبد:

تحقیقات نشان داده است که پروتئین سویا در عملکرد کلیه در دیابت سندرم‌های نفروتن، عدم کارآیی‌های مزمن کلیه و بیماری‌های پلی‌کیستیک کلیه مفید بوده وبار اضافی کلیه‌ها و التهاب آنها را کاهش می‌دهد.

سویا و بهداشت تیروئید:

مشاهدات اخیر نشان داده است که پروتئین سویا به عملکرد تیروئید صدمه‌ای وارد نمی‌کند حتی از سرطان تیروئید هم می‌کاهد. استفاده از سویا نباید هم زمان با استفاده از داروی تیروئید باشد.

تاثیر سویا در بهداشت دستگاه گوارش:

پروتئین سویا بافت‌های کولون را محافظت می‌کند:

مصرف سویا خطر بازگشت به سرطان را در افرادی که پیشینه‌ی سرطان کولون داشته و یا پولیپ‌های قبل از سرطانی شدن را جراحی کرده‌اند به شدت کاهش می‌دهد.

آشنایی با ویتامین‌ها



ویتامین آ «A»

قدرت بینایی چشمان و لطافت پوست سالم بدن مربوط به آن است.

نقش:

- تقویت بینایی
- رشد و رشد و تکامل مناسب پوست
- نمو استخوان
- تولید مثل
- تولید آنتی بادی و تقویت سیستم ایمنی بدن

در چه موادی یافت می‌شود؟

- روغن کبد ماهی
- پروتئین، گوشت، ماهی، مرغ، زرده‌ی تخم‌مرغ
- جگر
- شیر پرچرب
- منابع گیاهی
- سبزی‌ها

توجه: هرچه رنگ سبزی سبز تیره و یا نارجی باشد میزان ویتامین «آ» در آن نیز بیشتر است.

کلم ، برگ‌های خارجی کاهو، ذرت، سیب زمینی ، چغندر سبز حاوی مقادیر زیادی ویتامین «آ» می‌باشند.

در بین میوه‌ها نیز طالبی ، هلوف پرتقال، موز، آناناس، انبه، هلو دارای ویتامین«آ» می‌باشند.

چطور ویتامین«آ» را به غذای خود اضافه کنید؟

اگر یک فنجان هویج رنده شده را به سالاد سبزی‌های خود اضافه کنید به این وسیله ۱۳ هزار واحد ویتامین «آ» خواهید داشت.

اگر یک فنجان اسفناج خرد شده یا برگ چغندر و یا جعفری را به غذای خود اضافه کنید به این وسیله چند هزار ویتامین «آ» را به غذای خود اضافه خواهید کرد.

روغن کبد ماهی سرشار از ویتامین «آ» است پزشکان و استادان رژیم غذایی توصیه می‌کنند که با مصرف آن خود را تقویت کنیم. زیرا ویتامین «آ» چربی را حل می‌کند و به آسانی خارج نمی‌شود.

ویتامین‌های خانواده‌ی ب«B»

ویتامین «ب» خانواده متعددی دارد که اعضای آن نقش بسیار وسیعی در متابولیسم بدن انسان بازی می‌کنند. سه دسته ویتامین‌های «ب» کاملاً سرشناس و معروف هستند که عبارتند از: ویتامین «ب۱» و ویتامین «ب۲» و «نیاسین» این سه ویتامین خانواده ب برای متابولیسم بدن نقش اساسی ایفا می‌کنند.

چگونه غذاهای روزانه را سرشار از ویتامین «ب» کنیم؟

◀ جوانه‌ی گندم تازه و یا جوانه ذرت را روی سالاد سبز و یا غلات پخته گرم یا سرد بریزید و یا یک قاشق سوپ‌خوری جوانه گندم را در هر فنجان آردی که برای کوکو یا خاگینه و یا چیزهای دیگر مصرف می‌کنید اضافه کنید.

- هر روز چند لیوان ماست بخورید و همان ماسَت تازه و شیرین را به جای خامه مصرف کنید.
- هردو هفته یک بار کباب جگر بخورید. جگر گوساله و گوسفند سرشار از ویتامین ب است.
- به جای شکر و قند سفید تصفیه شده از شکر و قند تصفیه نشده‌ی قهوه‌ای و یا ملاس نیشکر و یا عسل استفاده کنید.

ویتامین ب۱ «تیامین»

نقش:

- سوخت و ساز بدن
- ساخت پروتئین ها

درچه غذاهایی یافت می‌شود؟

- غلات کامل: برنج با سبوس، نان گندم کامل، آرد جو
- بادام زمینی
- اغلب سبزی‌ها
- شیرحبوبات به ویژه نخود خشک
- مخمر آب جو، جوانه گندم

چه موادی ویتامین ب را از بین می‌برند؟

- چای، شکلات، قهوه، الکل، پختن بیش از حد موادغذایی، ویتامین «ب» را به سرعت ازبین می‌برد.
- افراد سیگاری باید بیشتر از این ویتامین را دریافت کنند.

نکاتی که باید برای حفظ ویتامین غذا به کار برد:

- هرچه زمان پخت غذایی که حاوی تیامین است کوتاه‌تر باشد و درجه حرارت آن کمتر باشد تیامین آن بیشتر حفظ خواهد شد.
- برنج را قبل از پخت کمتر بشویید و در آب کم طبخ نمایید تا میزان از دست رفتن تیامین کاهش یابد.
- درجه حرارت از دست رفتن تیامین در غذاهای متفاوت فرق می‌کند به عنوان نمونه ویتامین‌های موجود در اسفناج، دل، جگر، گوشت گوسفند بیشتر از تیامین موجود در نخود و باقلا و برنج حساس است.

ویتامین ب ۲ «ریبوفلاوین»

نقش:

- سوخت و ساز گلوکز و اسیدهای چرب برای تولید انرژی.
- خون سازی در مغز استخوان.
- آنتی اکسیدان.

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- شیر، جگر ، دل ، قلوه، پنیر، سبزی‌های پهن برگ سبز، ماهی، تخم مرغ، جوانه غلات

چه چیزهایی ویتامین ب ۲ را از بین می‌برد؟

- مصرف قرص‌های ضد بارداری، آنتی‌بیوتیک‌های سولفامیدی، غذاهای زیاد پخته شده سبب کمبود این ویتامین می‌شود.
- نور این ویتامین را از بین می‌برد.
- مادران شیرده باید میزان دریافت این ویتامین را بیشتر کنند.
- افراد معتاد به ریبوفلاوین بیشتری نیاز دارند.

ویتامین ب۳ «نیاسین»

نقش:

- سوخت و ساز پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها
- ساخت هورمون‌های جنسی و انسولین.
- ساخت اسید نوکلئیک.

در چه غذایی یافت می‌شود؟

- جگر، قلوه
- کره‌بادام زمینی
- میوه‌ها: خرما، انجیر، آلو، آووکادو
- پروتئین: گوشت بی‌چربی، ماهی، تخم‌مرغ، گوشت سفید.
- غذایی که گندم کامل در آن به کار می‌رود.

تذکر:

الکل، غذاهای کنسروشده، قرص‌های خواب‌آور، قرص‌های ضد بارداری سبب از بین رفتن این ویتامین می‌شوند.

ویتامین ب ۶

نقش:

- سوخت و ساز پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه، کربوهیدرات‌ها
- ساخت هموگلوبین‌های قرمز خون
- تولید آنتی‌بادی در بدن
- ساخت انسولین

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- سبوس گندم
- مخمر

- جگر، قلوه، دل
- طالبی
- کلم
- شیر
- تخم مرغ

مواد زیر می‌تواند باعث از بین رفتن آن گردد:

- غذاهای کنسرو شده، غذاهایی با ماندگاری طولانی، الکل و قرص ضد بارداری،
- اگر از مواد حاوی پروتئین به مقدار زیاد استفاده می‌کنید، از این ویتامین بیشتر مصرف کنید.
- افراد دارای اعتیاد، به این ویتامین بیش از سایرین نیاز دارند.

ویتامین ب ۱۲

نقش:

- رشد
- نگهداری بافت‌های عصبی
- خون سازی
- سوخت و ساز گلوکز
- سوخت و ساز اسید فولیک
- سنتز اسیدنوکلئیک

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- جگر، قلوه، گوساله ، تخم مرغ، ماهی سالمون، پنیر، شیر

چه موادی باعث از بین رفتن ویتامین ب ۱۲ می‌شود؟

- داروهای ضد اسید معده، سرکه، الکل، قرص‌های ضدبارداری، قرص‌های خواب‌آور، بیماری کبدی، رژیم گیاه‌خواری.

- مصرف سیگار باعث کمبود این ویتامین می‌شود.
- اگر رژیم غذایی گیاه‌خواری دارید و تخم مرغ و لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اید حتماً از ویتامین ب ۱۲ به عنوان مکمل استفاده کنید.
- احتمال کمبود آن در دوران شیردهی، بارداری، و سالمندی وجود دارد.

ویتامین ث «C» (سرچشمه جوانی و طول عمر)

این ویتامین به شما کمک می‌کند تا بدن خود را جوان نگه داشته و کمتر به زکام دچار شوید

نقش:

- تشکیل بافت کلاژن
- تشکیل عاج دندان
- سوخت و ساز اسید آمینه
- تقویت سیستم ایمنی بدن

در چه موادی یافت می‌شود؟

- میوه‌ها: مرکبات (لیموی تازه و لیموترش و ..) انواع توت‌ها، خربزه
- سبزی‌ها: برگ سبز سبزی‌ها، گوجه فرنگی، گل کلم، کلم بروکلی، کلم برگ خام، جعفری، فلفل سبز، انواع سیب زمینی.
- پختن بیش از حد، روشنایی، و مصرف دخانیات این ویتامین را از بین می‌برد.

نکاتی که هنگام پخت غذا برای ازبین نبردن ویتامین ث به آن نیاز دارید:

- به جای جوشاندن مواد غذایی از روش بخارپز استفاده کنید.
- سبزی‌ها را زیاد خرد نکنید.
- پوست سبزی‌ها و میوه‌ها را جدا نکنید.
- اگر نیاز به خیساندن سبزی است در آب سرد خیس کنید نه آب گرم.

توصیه‌های مهم:

- مصرف سیگار ویتامین «ث» را از بین می‌برد. به ازای هر یک نخ سیگار ۱۰۰میلی گرم ویتامین «ث» از بین می‌رود.
- از مصرف قرص‌های ضد بارداری خودداری کنید.
- از مصرف بی دلیل آسپرین اجتناب کنید.

چگونه غذای خود را سرشار از ویتامین ث کنیم:

- به چاشنی غذای خود آب‌لیموی ترش اضافه کنید.
- سبزی‌هایی که زیاد مزه ندارند را با آب لیمو ترش و نمک دریایی بخورید.
- نیم فنجان جعفری تازه را به غذاها و یا سالاد بیافزایید.

توجه: اگر شما از قرص‌های حاوی ویتامین ث استفاده می‌کنید، باید از مکمل‌های کلسیم نیز غافل نشوید.

نکته: آیا می‌دانید میوه‌ی گل نسترن حدوداً بیست برابر پرتقال و لیمو، ویتامین «ث» دارد. در کشورهای اسکاندیناوی خانم‌های خانه‌دار با مصرف این گل در سالادها و مربا، ویتامین «ث» اعضای خانواده را تامین می‌کنند.

مربای اسکاندیناوی گل نسترن:

میوه‌های گل نسترن را با آب بشویید وآن را در ظرفی بریزید و روی آن آب سرد بریزید تا دو ساعت بماند. سپس ظرف محتوی میوه‌ی‌گل نسترن و آب را روی آتش بگذارید تا دو ساعت بجوشد. بعد از روی آتش بردارید و در صافی بریزید و آن را صاف کنید. در مقابل یک فنجان پوره میوه نسترن، یک فنجان شکر ملاس‌دار (در صورت در دسترس بودن) به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش بگذارید تا قوام بیاید و سفت شود. در نهایت آن را درون ظرف شیشه‌ای تمیز بریزید و برای صبحانه میل کنید.

ویتامین د «D»

ویتامین«د» مانند دو ویتامین« آ » و «ث» برای بدن لازم است و متاسفانه به اندازه‌ی کافی در غذاهایی که می‌خوریم وجود ندارد. این ویتامین را باید از نور آفتاب گرفت برای گرفتن ویتامین «د» از نور آفتاب باید هر روز یک ساعت بدن را لخت در مقابل آفتاب قرار داد و اگر شما وقت ندارید می‌توانید آن را با هزار واحد از روغن کپسول ماهی بدست آورید.

نقش:

- جذب کلسیم و ذخیره‌سازی مواد معدنی در استخوان‌ها.
- رشد و تکامل سلولی
- تقویت سیستم ایمنی

در چه غذاهایی موجود است؟

- روغن کبد ماهی
- جگر، انواع تخم پرندگان، زرده‌ی تخم مرغ
- ماهی‌ها مخصوصاً ساردین، شاه ماهی، ماهی‌آزاد، ماهی‌تن
- شیر، کره

چه موادی مانع جذب ویتامین «د» می‌شود؟

- رژیم‌های گیاه‌خواری، دوران‌سالمندی، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید، داروهای ضد تشنج ، داروهای دفع کننده چربی، و الکل.

ویتامین ایی «E»

اگر ویتامین «ایی» در غذای روزانه‌ی ما کافی نباشد، می‌تواند موجب عقیم شدن و نازایی گردد. برخی معتقدند هیچ ویتامینی مانند ویتامین «ایی» برای قلب موثر نیست. ممکن است ویتامین «ایی» نتواند یک فرد پیر را جوان کند، ولی می‌تواند از مرگ زودرس، از صدمات مغز، بحران‌های قلبی، و عوارض پیری جلوگیری کند.

در پوست و جوانه گندم به اندازه کافی ویتامین«ایی» وجود دارد. این ویتامین در مقابل امراض تنفسی، دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان داروی موثری است. برای رفع احتیاج بدن نسبت به این ویتامین باید ازجوانه‌ی گندم استفاده نمود.

نقش ویتامین«ایی» در بدن:

- آنتی اکسیدان
- تنفس سلولی
- ضد تشکیل لخته

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- غلات کامل: جوانه گندم، آرد کامل گندم
- دانه‌های روغنی: دانه‌ی آفتاب گردان
- روغن‌های دانه‌های روغنی، روغن کانولا
- سبزی‌ها: کلم بروکلی، کلم بروکسل، برگ‌های سبز خوردنی ، اسفناج، سیب زمینی
- تخم مرغ
- زنان باردار، شیرده، یائسه و زنانی که هورمون مصرف می‌کنند به مقدار بیشتری ویتامین ایی نیاز دارند.

چگونه ویتامین ایی را می‌توانید به غذای خود اضافه کنید؟

برای سرشار کردن غذای خود هر روز یک قاشق غذاخوری مایع جوانه گندم یا روغن‌های مایع دیگر را که داری ویتامین هستند اضافه کنید.

ویتامین H

نقش:

- دخالت در ساخت و اکسیداسیون اسیدهای چرب.
- تشکیل آنتی بادی
- رشد و تقسیم سلولی

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- پروتئین حیوانی، جگر گوساله، زرده تخم مرغ،
- دانه روغنی سویا
- آجیل‌ها
- میوه‌ها
- گل کلم

مواردی که باعث کمبود این ویتامین می‌شود:

- سفیده‌ی تخم مرغ، قرص‌های ضدبارداری، آنتی‌بیوتیک‌ها
- روش‌های غلط نگهداری مواد غذایی موجب از بین رفتن آن می‌شود.

در موارد زیر ممکن است احتمال کمبود این ویتامین وجود داشته باشد:
بارداری، شیردهی، رژیم‌های غذایی طولانی، داروهای ضد تشنج.

ویتامین K

نقش:

- انعقاد خون
- ساخت سایر پروتئین‌های انعقادی در کبد

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- سبزی‌ها: برگ سبز سبزی‌ها
- روغن‌های گیاهی: روغن کتان

- روغن کبد ماهی
- زرده تخم مرغ
- ماست

نکته: مصرف غذاهای منجمد شده آسپرین و روغن‌های معدنی باعث کمبود این ویتامین می‌شود.

ویتامین فولیک اسید یا M

نقش:

- به طور غیر مستقیم در ساخت پروتئین‌های ساختمانی و آنزیم‌ها نقش دارد.
- کمک به ساخت گلبول‌های سفید، قرمز، مخاطی روده

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- سبزی‌ها: سبزی‌هایی که دارای برگ سبز تیره هستند. هویج، کدوحلوایی
- میوه‌ها: طالبی، زردآلو، آووکادو،جگر، زرده تخم مرغ، حبوبات

چه موادی این ویتامین را از بین می‌برد؟

- در صورت مصرف داروهای زیر احتمال کمبود این ویتامین وجود دارد: داروهای ضد تشنج، ضد بارداری، آسپرین

در موارد زیر احتمال کمبود این ویتامین وجود دارد:

- افراط در خوردن غذاهای مانده و کنسروی
- اعتیاد به الکل

مواد معدنی مورد نیاز بدن که باید درمورد آنها بدانیم :

کلسیم

نقش:

- ترکیب اصلی در تشکیل استخوان و دندان
- رشد
- انعقاد خون
- انتقال عصبی
- تنظیم کار قلب

درچه غذاهایی یافت می‌شود؟

- لبنیات: انواع پنیر
- ساردین، ماهی آزاد تخم مرغ
- دانه‌ی سویا ، دانه کنجد تخم آفتابگردان ، بادام زمینی ، گردو، لوبیا خشک
- سبزی‌ها : شلغم، کلم پیچ، بروکلی

چه موادی مانع جذب کلسیم می‌شوند؟

- زیاده‌روی در مصرف چربی‌ها به ویژه اسیدهای چرب
- خوردن بیش از حد شکلات، قهوه، چای ، کاکائو، ریواس، اسفناج، کرفس.
- داروها شامل: مسهل‌ها
- تحرک کم: افرادی که تحرکی کمی دارند هر ماه پنج درصد کلسیم ذخیره خود را از دست می‌دهند.
- سالمندی، یائسگی، سوءجذب چربی، مصرف استروئیدها و کمبود ویتامین «ایی» می‌تواند موجب کاهش کلسیم شود.
- آهن، آلومینیوم، منگنز زیاد، داروهای ضد اسید معده

فسفر

نقش فسفر در بدن ما چیست؟

- تشکیل استخوان، جذب نیاسین
- رشد و ترمیم در بدن
- کمک به سوخت و ساز چربی‌ها و نشاسته‌ها و تولید انرژی
- تنظیم کار قلب

در چه غذایی فسفر یافت می‌شود؟

- شیر کامل و پنیر
- پروتئین: ماهی، گوشت‌های قرمز، تخم مرغ، طیور
- غلات پوست نگرفته، نان کامل گندم، برنج پخته شده
- بادام ، پسته ، گردو، بادام زمینی
- نخود فرنگی تازه، باقلا
- آجیل
- غلات کامل
- ادویه‌ها
- لوبیای سبز
- نخود
- سبزی‌ها: اسفناج و اغلب سبزی‌ها
- مغزهای بادام، گردو ، پسته
- پروتئین: جگر، گوشت گوساله، شیر

منیزیم

نقش:

- تولید و مصرف انرژی
- سنتز پروتئین
- تحریک کننده وشل کننده‌ی عضلات
- داروی مدر «ادرارآور» و الکل می‌تواند باعث کمبود منیزیم شود.
- قرص‌های ضد بارداری و استروژن می‌تواند باعث کمبود منیزیم شود.

در مراحل زیر نیاز بیشتری به منیزیم دارید:

- دیابت
- فعالیت شدید ورزشی
- عدم مصرف سبزی
- دوران رشد سریع
- شیردهی

پتاسیم

نقش پتاسیم در بدن:

- شرکت در بسیاری از واکنش‌های زیست شناختی داخل سلول مثل تولید انرژی ساخت پروتئین.
- انتقال تحریکات عصبی
- آزاد کردن انسولین از لوزالمعده
- انبساط ماهیچه‌ای

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- میوه‌ها: زردآلوی‌خشک، آووکادو، طالبی، موز، پرتقال، گریپ فروت، لیموترش، سیب

- سبزی‌ها: باقلا، سیب‌زمینی، گل‌کلم، هویج ، گوجه فرنگی، شاهی
- غلات کامل
- پروتئین: ماهی قزل آلای دریا، تخم مرغ، مرغ جوجه
- دانه آفتابگردان

چه موادی مانع جذب پتاسیم می‌شود؟

- اگر چای و قهوه زیاد می‌نوشید، در خطر کمبود پتاسیم قرار دارید.
- الکل، قند، و داروهای مدر باعث کمبود پتاسیم می‌شود.

آهن

نقش آهن در بدن ما چیست؟

- حمل کننده‌ی اکسیژن و دی اکسید کربن
- تبدیل بتاکاروتن به ویتامین آ
- سم زدایی داروها در کبد

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- گوشت قرمز، زرده‌ی تخم مرغ، صدف
- دل، جگر، گوساله، بره، قلوه
- حبوبات: نخود و لوبیا
- سبزی‌ها مانند گوجه فرنگی ، ساقه‌های سبز، مارچوبه
- آرد جو

در چه مواردی نیاز بدن به آهن بیشتر می‌شود؟

- خانم‌ها
- دوران رشد
- نوزادانی که با شیر تغذیه می‌شوند
- رژیم گیاه خواری

- مصرف داروهای ضد اسید معده
- استفاده از آسپرین و داروهای ضد التهاب

حفظ آهن غذا:

برای حفظ آهن غذا هنگام پخت چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

- مواد غذایی را خیلی ریز نکنید.
- تا حد امکان از کندن پوست مواد غذایی خودداری کنید.
- سبزی‌ها را با بخار بپزید.
- مواد را با شعله کم بپزید.
- زمان پخت را کوتاه کنید.
- استفاده از سبزی‌ها در سوپ یا آبگوشت، از دست رفتن آهن را به حداقل می‌رساند.

ید

نقش ید در بدن ما چیست؟

- تبدیل کاروتن به ویتامین آ
- قسمتی از هورمون غده تیروئید
- ساخت پروتئین
- جذب کربوهیدرات‌ها از روده
- سوخت و ساز کلسترول

در چه غذاهای ید یافت می‌شود؟

- آب
- غذاهای دریایی: خرچنگ، میگو، صدف، ماهی شور، ماهی سالمون، شاه ماهی
- سبزی‌ها: برگ گیاهان ، پیاز
- نمک یددار

روی

نقش روی در بدن:

- شرکت در ساختمان دی ان ای
- جز اجزای آنزیم‌های بدن
- نقش کمکی در ساخت کلاژن
- تولید مثل
- سلامت پوست
- سلامت حس چشایی

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- پروتئین حیوانی، گوشت گوساله ، تخم مرغ
- غذاهای دریایی انواع آجیل مخصوصاً تخمه کدو
- جوانه گندم
- حبوبات
- مخمر آبجو

سبزی‌ها

- شیرخشک
- فرآورده‌های شیر

چه موادی در جذب روی اختلال ایجاد می‌کند؟

- نان گندم تخمیر نشده در جذب روی اختلال ایجاد می‌کند.
- کسانی که زیاد عرق می‌کنند روی بیشتری از دست می‌دهند.
- در غذاهای کنسرو شده روی بیشتری از دست می‌رود.
- اگر ویتامین ب ٦ بیشتری مصرف مَی‌کنید یا مبتلا به دیابت هستید به روی بیشتری نیاز دارید.

منگنز

نقش منگنز در بدن:

- رشد طبیعی اسکلت و بافت‌های نگهدارنده.
- قسمتی از آنزیم مسئول سنتز اسیدهای چرب و کلسترول
- دخالت در تشکیل اوره، رها شدن چربی از کبد و تولید انرژی میتوکندری

در چه مواد غذایی یافت می‌شود؟

- غلات پوست نگرفته: بلغور، جو، آرد، سویا، آرد گندم کامل،
- سبزی‌ها: سبزی‌های برگ پهن و سبز ، چغندر
- زرده‌ی تخم مرغ

در چه مواردی بدن در معرض خطر کمبود منگز قرار دارد؟

- مصرف زیاد کربوهیدارت‌های تصفیه شده مانند شکر، قند،آرد سفید
- افراط در مصرف غذاهای فرآیند شده
- مصرف زیاد فرآورده‌های حیوانی

گوگرد

نقش گوگرد در بدن:

- سلامت پوست مو و ناخن
- همکاری با ویتامین گروه ب برای سوخت و ساز بدن
- کمک به ترشح صفرا
- تقویت سیستم ایمنی بدن

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

- گوشت‌های جوان
- حبوبات خشک
- ماهی، تخم مرغ
- کلم

مس

نقش مس در بدن:

- شرکت در ساختمان بسیاری از آنزیم‌ها
- جلوگیری از کم خونی

در چه غذاهایی یافت می‌شود؟

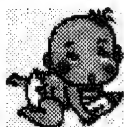
- غلات، گندم
- حبوبات
- سبزی‌های برگ سبز
- آلو
- جگر گاو، گوساله، میگو، غذاهای دریایی



تناسب غذا و سن افراد

نوزادشما

- برای حفظ تعادل و تغذیه مناسب کودک، باید غذای کودک شما بعد از تولد دارای عناصر مغذی مناسبی باشد.



- بهترین غذا برای بچه شیر مادر است.

- اگر نوزاد شما از شیر مادر و یا شیر خشک تغذیه می‌کند به بعضی از مواد غذایی احتیاج دارد تا سلامت او تامین شود.

- از شیر مادر هر روز ۱۰۰۰ واحد ویتامین«آ» فراهم می‌شود و باید برای جلوگیری از تحریکات و افزایش مقاومت بدن نوزاد در برابر بیماری عفونی این مقدار را دو برابر کرد.

- بهترین چشمه ویتامین «آ» روغن جگر ماهی است که باعث تامین ویتامین «د» هم می‌شود.

- ماده‌ی خیلی مهم در طول ماه اول و دوران کودکی برای بچه‌ها ویتامین«د» است که کودکان را سالم و قوی نگه می‌دارد.

- کلستروم یا آغوز، شیری زرد رنگ است که در ماه‌های آخر حاملگی و در ٤-٢ روز اول پس از زایمان ترشح می‌شود. این شیردر مقایسه با شیر رسیده دارای پروتئین، ویتامین‌های محلول در چربی (A,D,K,E) و همچنین مواد معدنی بیشتری است که نباید دور ریخته شود. عوامل ضد میکروبی موجود در آغوز به حدی است که به آن واکسن نوزاد نیز گفته می‌شود.

- اگر ویتامین«د» در کودکان کم باشد یعنی در بدن آنها به وسیله‌ی خون جذب نگردد، دندان‌هایشان کاملاً رشد نمی‌کند و یا خیلی دراز می‌شود.

- آثار ناهنجار کمبود ویتامین «د» تا آخر عمر در بدن باقی می‌ماند و عوارض آن عبارت است از چهره‌ی تنگ و کوچک، دندان‌های عرضی و یا دندان‌های خرگوشی، چانه‌ی خمیده، سینه‌ی برآمده، زانوهای نزدیک هم، ساق پاهای قوسی است.

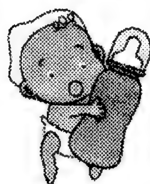
- روغن مایع جگر ماهی بهتر از تمام روغن‌های ماهی برای بچه‌هاست. زیرا علاوه بر ویتامین‌ها دارای روغن‌های مایع اشباع نشده است. با این همه از ویتامین «آ» نیز غافل نشوید. در هر صورت باید بعد از شیر مادر صبح و عصر روغن ماهی را به بچه‌ها دهید زیرا فقط بعد از غذاست که دستگاه بدن بچه بهتر ویتامین‌ها را جذب و هضم می‌کند.

- اگر رژیم غذایی مادر دارای مقدار کافی ویتامین «ث» است، کودکی که از شیر مادر تغذیه می‌کند ۱۰۰ میلی گرم ویتامین «ث» دریافت می‌کند که این مقدار برای بچه کافی است.

– وقتی بچه یک هفته دارد باید هر روز یک قاشق سوپخوری آب پرتقال داد و به این مقدار در هر هفته یک قاشق سوپخوری اضافه کرد تا به یک چهارم برسد و به همان اندازه که مقدار آب پرتقال زیاد شد باید از مقدار ویتامین «ث» کم کرد.

– وقتی بچه چهار ماهه شد، می‌توانید به او غذای سفت بدهید و در ابتدا با نصف قاشق چایخوری شروع کنید و رفته‌رفته مقدار آن را در هر روز زیاد کنید.

– با این روش می‌توانید غذاهای جدیدی را به رژیم بچه وارد کنید و کم‌کم آنها را به طعم و کیفیت آن آشنا کنید و عادت دهید.



– غلات کامل را که در شیر پخته شود می‌توانید به غذای بچه وارد کنید.

– باید هر روز جوانه گندم به او بدهید و این کار را ادامه دهید.

– همچنین باید تخم مرغ را آب پز کنید و زرده‌ی آن را که سفت شده است در شیر له کنید و به او بدهید.

– هضم تخم‌مرغ نیم بند و یا سفیده‌ی تخم مرغ مشکل است و خطر ایجاد آلرژی را در بردارد.

– در ۵ ماهگی بچه آمادگی دارد کمپوت سیب موز خیلی رسیده که له شده باشد و سیب پخته را بخورد ولی هرگز به آن قند و شکر سفید اضافه نکنید. در این ماه بچه می‌تواند پنیر سفید و سیب زمینی پخته را هم بخورد.

– وقتی بچه شما ۵ یا ٦ ماه شد غذاهای تازه‌ای را به رژیم غذایی او وارد کنید. بگذارید او دندان‌هایش را با سبزی‌هایی مثل هویج ، کرفس، آشنا کند. می‌توانید به او تکه‌های کوچک نان کامل، سالاد سبزی‌ها و میوه‌های خام بدهید.

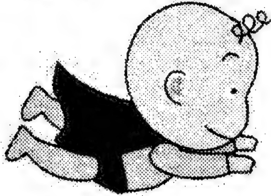
– در نه ماهگی باید آماده باشد تمام غذاهایی را که برای خانواده تهیه می‌کنید بخورد، به شرط این‌که خانواده غذاهای سالم بخورند.

– وقتی بچه یک سال و نیم شده باید هر روز به او یک قاشق گرد مخمر آبجو داد و این کار را آن قدر ادامه دارد تا بچه بزرگ شود.

– هر روز ۱۵۰ میلی‌لیتر آب پرتقال را با دو قاشق جوانه‌ی گندم به کودک داد.

– روغن جگر ماهی را باید تا وقتی که دندان‌ها و اِستخوان‌های او کاملاً رشد کرده باشد به او داد.

– اگر در دوران رشد بچه او را این‌چنین غذا دهید، به حد کمال و رشد می‌رسد بدون این که از اختلالات دستگاه هاضمه، یبوست و کرم خوردگی دندان‌ها، ناراحتی‌های پوستی و بد شکلی استخوانی که اغلب بچه‌ها به آن دچار می‌شوند گرفتار شود.



وضعیت صحیح بغل کردن شیرخوار توسط مادر:

مادر می‌تواند در وضعیت نشسته (در آغوش گرفتن، زیربازو، زیربغل) و وضعیت خوابیده (خوابیده به پشت، به پهلو) شیردهی را انجام دهد.

وضعیت در آغوش گرفتن: یکی از مرسوم‌ترین روش‌های شیردهی است. برای این‌که مادر راحت باشد به وی توصیه می‌شود در پشت کمر، پشت شانه‌ها، زیر آرنج دستی که با آن شیرخوار را نگه داشته بالش بگذارد تا نوزاد را راحت‌تر نگه دارد.

مادر ، شیرخوار را طوری در آغوش می‌گیرد که سر او روی بازو یا در فرورفتگی داخل آرنج او قرار گیرد. شیرخوار کاملاً به مادر چسبیده است و پشت او به وسیله ساعد و باسن او توسط دست مادر حمایت می‌شود. آن دست شیرخوار که پایین است، زیر بغل و دور کمر مادر نگه داشته شود.

نشانه‌های وزن‌گیری ناکافی نوزاد:

– وزن‌گیری کمتر از ۲۰ الی ۳۰ گرم در روز یا کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه (در ۳ ماه اول تولد)

– وزن کمتر از تولد بعد از ۲ هفته

– دفع ادرار کم و غلیظ کمتر از ۶ بار در روز، رنگ زرد یا بوی تند

- در شروع تغذیه اکثر شیرخواران بدنی سفت دارند. همان‌طورکه تغذیه شده و سیر می‌شوند بدنشان شل می‌شود و آرامش می‌یابند.
- بیشتر شیرخواران وقتی شیرکافی دریافت کرده باشند پستان را رها می‌کنند. البته عده‌ای نیز به مکیدن‌های آرام ادامه می‌دهند تا زمانی که خوابشان ببرد.
- مادر باید اجازه دهد شیرخوار ابتدا یک پستان را رها کند و تخلیه کامل صورت گیرد و سپس پستان دیگر را به او بدهد تا کودک بتواند شیرمغذی انتهایی را دریافت کند. این کار سبب تولید شیر بیشتر می‌شود.



بهترین زمان برای شروع غذای کمکی برای شیرخواران پایان سن ۶ ماهگی است زیرا:

۱- شیر مادر بعد از ٦ ماهگی به تنهایی قادر به رفع نیازهای غذایی کودک نیست. در این سن وزن شیرخوار بیش از ۲ برابر وزن تولد می‌شود.

۲- دستگاه گوارش شیرخوار در پایان ٦ ماهگی تکامل یافته و آماده پذیرش غذای جامد است. شیرخوار قادر است غذای نیمه جامد را از دهان به حلق هدایت کرده و بلع کامل را انجام دهد.

۳- ذخیره آهن بدن در این سن کاهش می یابد.

اگر غذای کمکی قبل از ۶ ماهگی شروع شود موجبِ بروز مشکلات زیر خواهد شد:

- افزایش احتمال ابتلا به اسهال، زیرا دستگاه گوارش شیرخوار هنوز آمادگی لازم برای پذیرش غذای نیمه جامد را پیدا نکرده است.
- کاهش تولید و ترشح شیر به دلیل کاهش زمان مکیدن و کم بودن حجم معده شیرخوار که منجر به سوء تغذیه و رشد ناکافی می‌شود.
- بروز حساسیت به خاطر باز بودن فواصل بین پرزهای روده که موجب ایجاد واکنش نسبت به هر ماده غذایی جدید، حتی به مقدار کم می‌شود.

اگر غذای کمکی دیر تر از ۶ ماهگی شروع شود، موجب بروز مشکلات زیر خواهد شد:

- کندی یا توقف رشد
- اشکال در پذیرش غذا توسط کودک
- به تعویق افتادن یادگیری عمل جویدن

خصوصیات غذای کمکی مناسب

- مقوی و مغذی باشد یعنی انرژی، پروتئین، املاح و ویتامین‌های لازم را برای شیرخوار تامین کند.
- نرم بوده و هضم آن آسان باشد.
- کاملاً پخته و نرم تهیه شود تا شیرخوار آن را به راحتی هضم نماید.
- قابل تهیه به روش ساده، در دسترس و ارزان باشد.
- متناسب با عادات غذایی خانواده باشد.
- در تهیه آن اصول بهداشتی رعایت شده و تازه باشد.

اصول زیر را باید در تغذیه تکمیلی رعایت کرد:

- غذای کمکی باید از پایان ٦ ماهگی (۱۸۰روزگی) شروع شود و هم‌زمان با شروع غذاهای کمکی تغذیه با شیرمادر همچنان ادامه داشته باشد.
- در صورتی که شیرخوار ۸ نوبت در روز با شیرمادر تغذیه شود، دفعات مطلوب مصرف غذای کمکی روزانه ۳ تا ۵ بار است
- قبل از تهیه غذا دست‌ها باید به خوبی با آب و صابون شسته شود.
- سبزیجات مورد استفاده ضد عفونی شده باشند.
- قبل از یک سالگی غذای کمکی بعد از شیر مادر به شیرخوار داده شود.
- ازیک نوع ماده ساده شروع شده و کم‌کم به مخلوط چندنوع تبدیل شود.
- از یک قاشق مرباخوری شروع شده و به تدریج به میزان آن افزوده شود.
- بین اضافه کردن مواد غذایی مختلف ۵ الی۷ روز فاصله باشد تا دستگاه گوارش کودک به ماده غذایی جدید عادت کند و اگر ناسازگاری با مواد غذایی وجود دارد، شناخته شود.
- در شروع، غذاها باید نسبتاً رقیق باشد و به تدریج به غلظت آنها افزوده شود.
- بهتر است غذای شیرخوار هر روز به صورت تازه تهیه و مصرف گردد و در ظرف درب‌دار در یخچال نگهداری شود.
- تنوع در غذای کودک رعایت شود.
- یک قاشق مرباخوری روغن مایع به سوپ یا پوره‌ی شیرخوار به ویژه کودکانی که خوب وزن نمی گیرند، اضافه نمایید.
- هیچ‌گاه به زور کودک را وادار به تمام کردن غذا نکنید و اجازه دهید خودش تصمیم بگیرد که چقدر غذا بخورد.
- هم‌زمان با تغذیه ی تکمیلی، آب جوشیده سرد شده به کودک بدهید تا تشنگی او برطرف شود.

- قبل از یک سالگی از اضافه کردن نمک و یا هر گونه چاشنی و ادویه به غذای کودک خودداری کنید.
- دفعات تغذیه در ٦ ماهگی از یک بار شروع و به تدریج به ۳ مرتبه در روز افزایش یابد و در ۸ ماهگی به ٤ تا ٥ بار در روز برسد.
- از پایان ۱۲ ماهگی کودک می تواند غذای سفره خانواده را بخورد و غذای اضافه هم در برنامه او وجود داشته باشد.
- شروع غذا بهتر است با فرنی باشد، شیربرنج و حریره بادام و بعد سوپ شروع شود.

مواد غذایی که در سال اول زندگی به کودکان نمی‌دهیم کدامند؟

برخی از موادغذایی در شیرخوار زیر یکسال ما ممکن است ایجاد **حساسیت** نمایند، مثل:

- شیرگاو
- سفیده‌ی تخم مرغ
- انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلاس و خربزه
- بادام زمینی

برخی از موادغذایی ممکن است در شیرخوار زیر یکسال ما ایجاد **خفگی** کنند مانند:

- دانه‌ی کشمش
- دانه‌ی انگور
- ذرت
- تکه‌های سوسیس

- آجیل
- تکه‌های سفت و خام سبزی‌ها مثل هویج و تکه‌های گوشت.

برخی از مواد غذایی ممکن است در شیرخوار زیر یکسال ما مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

- قهوه یا چای کم‌رنگ، سبب بی‌قراری کودک می‌شوند.
- عسل غیرپاستوریزه باعث مسمومیت بوتولیسم نوزادی می‌شود.

نمونه ای از یک برنامه غذایی مناسب برای شیر خواران در سنین ۹ تا ۱۰ ماهگی

صبحانه: شیرمادر، زرده تخم‌مرغ کامل، تکه‌ای نان و یا بیسکوئیت نرم‌شده با شیر مادر، آب جوشیده سرد شده
ساعت ۱۱–۱۰ صبح: تکه‌های کوچک میوه یا پوره‌ی میوه یا آبمیوه (حداکثر نصف استکان)، شیر مادر
ناهار ۱۵–۱۰: قاشق مربا خوری سوپ، یک خرما، آب جوشیده سرد شده
بعدازظهر: شیر مادر،۳–۲ تکه بیسکوئیت یا ٦–٥ قاشق مرباخوری پوره سبزیجات یا حبوبات، آب جوشیده سرد شده
شام ٦–٥: قاشق مربا خوری سوپ، آب جوشیده سرد شده
قبل از خواب: شیر مادر، در صورت تمایل کودک ۱۰–٥ قاشق مرباخوری ماست که‌می‌توانیم کمی خرمای نرم شده به آن اضافه کنیم، آب جوشیده سرد شده

شناخت گروه‌های غذایی و سهم های َغذایی کودکان

گروه غذایی	مواد غذایی موجود	مواد مغذی موجود
نان و غلات	انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو، انواع بیسکوئیت و رشته	تامین کننده انرژی کودک و ویتامین‌های گروه B و E، پروتئین، آهن، روی، فسفر و منیزیم
شیر و لبنیات	شیر، ماست، پنیر،کشک و بستنی	کلسیم، ویتامین A ، B ، پروتئین و فسفر
گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها	انواع گوشت‌های قرمز، مرغ، ماهی، دل، جگر، تخم مرغ، حبوبات، بادام،گردو، پسته و ...	پروتئین، برخی ویتامین‌های گروه B ، آهن و روی
میوه ها	انواع میوه، انواع آبمیوه‌ها و خشکبار	ویتامین‌های گروه B، ویتامین A و C، آهن و فیبر
سبزی ها	انواع سبزی‌ها (سبزی خوردن، سبزی‌های برگی، هویج، خیار، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی)	ویتامین‌های گروه B، ویتامین A و C، فیبر
متفرقه	نمک، چربی‌ها، قند و شکر، شیرینی‌ها و ترشی‌ها	

گروه نان و غلات: تامین انرژی و سلامت سیستم عصبی کودک

گروه شیر و لبنیات:حفظ استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها و سلامت پوست کودک

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها: تامین رشد، خون‌سازی و سلامت اعصاب

گروه میوه‌ها و گروه سبزی‌ها: افزایش مقاومت بدن کودک در برابر عفونت‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم زخم‌ها و سلامت چشم، بینایی و پوست کودک.

راهنمای برنامه غذایی و تعداد سهم غذای کودکان ۳ تا ۶ سال

گروه غذایی	تعداد سهم روزانه	اندازه سهم گروه‌های غذایی
نان وغلات	٦	نان ۳۰ گرم برنج پخته نصف لیوان ماکارونی نصف لیوان
شیر ولبنیات	۲	شیر ۱ لیوان پنیر ٤٥-٦٠ گرم (یک قوطی کبریت) ماست ۳/٤ لیوان
سبزی‌ها	۳-۲	هویج یک عدد متوسط لوبیا سبز پخته نصف لیوان نخود سبز پخته نصف لیوان سبزیجات برگ سبز پخته نصف لیوان
میوه ها	۲ - ۱	سیب یک عدد متوسط پرتقال یک عدد متوسط موز یک عدد متوسط آبمیوه نصف لیوان
گوشت و جانشین ها	۲	گوشت سفید یا قرمزبدون چربی ٦٠ گرم تخم مرغ یک عدد متوسط لوبیا، نخود، عدس پخته نصف لیوان

نمونه‌ای از یک برنامه غذایی مناسب درَ سنین ۱۲–۱۰ سالگی

صبحانه: شیرمادر، تکه‌ای نان یا بیسکویت همراه با پنیر و گردوی پودر شده یا پنیر و آب مربا، آب جوشیده سرد شده
ساعت ۱۱–۱۰ صبح: تکه‌های کوچک میوه نرم یا پوره میوه یا آبمیوه (حداکثر نصف استکان)
ناهار۱۵–۱۰: قاشق مرباخوری حلیم و یا کته (حاوی غلات، گوشت، سبزیجات و حبوبات) یا ماکارونی نرم در صورت تمایل یک عدد خرما، آب جوشیده سرد شده
بعداز ظهر: شیر مادر، ٦–٥ قاشق مرباخوری پوره سبزیجات یا حبوبات یا حریره با ۲ تا ۳ نوع مغز پودر شده، آب جوشیده سرد شده
شام: ٦–٥ قاشق مربا خوری سوپ یا کته، آب جوشیده سرد شده
قبل از خواب: شیر مادر، ۱۰ قاشق مرباخوری ماست مخلوط با کمی مربا یا خرما یا پودر ۱ تا ۲ نوع دانه روغنی (گردو، بادام)



تغذیه نوجوان شما

- پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، املاح معدنی برای دستگاه بدن آنها ضروری است ولی باید احساسات این نوجوانان را نیز غذا دهید.
- رژیم غذایی آنها دارای ویتامین‌های لازم برای رشد و تعادل عصبی باشد. همچنین ویتامین «ث» که برای سلامتی لثه‌ها و التیام زخم‌ها لازم است را شامل شود.
- ویتامین «آ» که برای رشد کامل و استحکام پوست و قدرت بینایی ضرورت دارد و در غذای آنها به اندازه کافی وارد نمی‌شود.

تغذیه دختران نوجوان



- کاهش مصرف مواد غذایی که حاوی قند و شکر به مقدار زیاد هستند. مانند: شیرینی، کیک، حلوا و به جای آن استفاده از نان، سیب‌زمینی و حبوبات.
- کاهش مصرف مواد کافئین‌دار مانند چای و قهوه
- تا حد امکان کاهش مصرف نمک
- مصرف زیاد غذاهای دریایی
- مصرف کلسیم و منیزیوم به مقدار کافی. برای این منظور می‌توان از پنیر، شیر، ماست، کشک، سبزیجات و میوه‌های تازه بیشنر استفاده نمود.
- کاهش مصرف چربی‌های حیوانی و گوشت قرمز و جایگزینی آن به وسیله‌ی چربی‌های گیاهی و گوشت سفید.

تغذیه‌ی سالمندان



- غذاهای گیاهی و سبزی زیاد
- مصرف غذاهای حیوانی در حد کم
- خودداری از خوردن گوشت قرمز. ماهی بسیار مفید است و جوجه قابل قبول است.
- شیر کم چرب، فرآورده‌های لبنی از انواع پنیر و ماست مفید هستند.
- خودداری از خوردن شیرینی و چربی تا اضافه وزن پیدا نکنند.
- در خوردن چربی‌های حیوانی امساک کنند.
- برای پخت و پز از روغن‌های نباتی آن هم در اندازه مطلوب استفاده نمایند.
- از خوردن هفته‌ای بیش از ٤ تا ٥ تخم مرغ خودداری کنند. اما خوردن سفیده تخم مرغ که فاقد کلسترول است اشکالی ندارد.
- حبوبات زیاد مصرف شود.
- همه روزه ویتامین مصرف کنند.

- اگر فشار خون بالا دارند، مصرف نمک را به‌حداقل برسانند. میوه زیـاد بخورنـد. مرکبات بسیار مفید هستند .
- قند و شکر نخورند.
- مصرف کربوئیدرات‌ها را به حداقل برسانند.
- میزان مصرف چربی نباتی را کم کنند.
- ویتامین ب ۱ مصرف شود.



سالمندان در خانه

سالمندان در خانه

معمولاً به افراد بالای ٦٥ تا ٧٠ سال سالمند می‌گویند. در دوران سالمندی مواردی بروز می‌کند که عبارتند از:

- زوال عقل
- افسردگی
- دلیریوم (اختلال روانی حاد و کوتاه مدت که وجود توهمات بینایی، شنوایی، جزئی از علایم آن است).
- سقوط، زمین خوردن و افتادن



- بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع
- سوءتغذیه
- ناتوانی جنسی
- اختلالات درک حس مثل احساس نکردن بو یا حس نکردن طعم غذا و ..
- اجبار برای مصرف چندین داروی هم زمان به علت بیماری‌های مختلف همراه مثل دیابت، فشارخون، بیماری عروقی، آرتروز، پوکی استخوان و افزایش چربی خون.

سبک زندگی سالمندان

محیط خانه:

- در صورت امکان در خانه‌ای به دور از آلودگی سکونت کنند.
- بهتر است تا حد امکان نزدیک به عزیزانتان زندگی کنید تا در صورت نیاز از حمایت‌های آنها برخوردار شوند.
- خانه باید از شرایط تهویه مطلوب برخوردار باشد و آفتاب به قدرکافی در آن بتابد.
- طبقه همکف برای پا به سن گذاشته‌ها مناسب‌تر است.
- ساختمان خانه بهتر است هم سطح باشد.
- استفاده از توالت‌های فرنگی به خصوص برای کسانی که با درد مفاصل و زانودرد، روبرو هستند مناسب‌تر است.
- سیم‌کشی برق باید در شرایط مطلوب باشد.
- از گذاشتن ابزار تیز روی صندلی تخت خواب و کاناپه خودداری کنید.
- لباس‌های مناسب فصل بپوشند.
- از پوشیدن لباس‌های بیش از اندازه گشاد و یا شل خودداری شود.
- در برنامه‌های اجتماعی سالمندان تجدید نظر شود.

احتیاط‌های شخصی

- سیگار نکشید و اگر این برایتان امکان‌پذیر نیست، در حد و اندازه ملایم پیپی بکشید.
- از جویدن توتون و تنباکو خودداری کنید.
- از نوشیدن الکل صرف‌نظر کنید.
- در صورت نیاز از عینک و سمعک استفاده کنید.

- با توجه به سن و سال خود ورزش کنید. راه رفتن بعد از ٦٠ تا ٦٥ سالگی بهترین ورزشی است که می‌تواند انجام دهید.
- زوج‌ها باید همچنان در حد اعتدال فعالیت جنسی داشته باشند.
- برنامه‌های اجتماعی نباید به استراحت شما لطمه بزنند.
- از انجام دادن کارهای شتابدار و پر استرس خودداری کنید.
- آرامش خود را حفظ کنید و عصبانی نشوید.
- از اقداماتی که تولید تنش می‌کنند خودداری کنید.
- اگر فشار خون بالا دارید حتماً زیر نظر پزشک قرار بگیرید.
- اگر با بیماری قند روبرو هستید با متخصص تغذیه مشورت کنید.
- کنترل فشارخون و بیماری قند موضوعاتی هستند که باید هیچ‌گاه آن را فراموش نکرد.



درجه حرارت خانه:

سالمندان تحمل تغییرات ناگهانی درجه حرارت را ندارند و از قرار گرفتن در هوای به شدت سرد و یا گرم آسیب می‌بینند. از پنکه، کولر، دستگاه‌های تهویه‌ی هوا در تابستان و از بخاری و شوفاژ در زمستان استفاده کنید.

نور و روشنایی:

- سالمندان به نور و روشنایی بیشتری احتیاج دارند. مراقب باشید که به آنها نور طبیعی و نور ناشی از برق به میزان کافی برسد.
- سالمندان در صورت نیاز باید عینک بزنند.
- در صورت نیاز به سمعک استفاده از آن ضروری به نظر می‌رسد.

دندان‌ها:

مراقبت منظم از دندان‌ها از شدت مشکلات آنها می‌کاهد.

مشکلات ادراری:

سالمندان اغلب با مشکلات ادراری روبرو می‌شوند. بعضی سالمندان خجالت می‌کشند که این مشکل خود را مطرح سازند. در صورت مشاهده هر گونه اختلال در این مورد آنها را به نزد پزشک ببرید.

داروها:

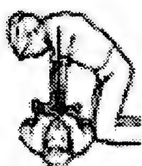
ممکن است پزشک برای درمان ناراحتی‌های آنها از انواع داروهای مختلف استفاده کند. برای سالمندان تشخیص دادن داروها دشوار باشد. این امکان هم هست که در مواردی فراموش کنند که باید داروی‌شان را مصرف کنند. در مواردی هم یک دارو را دوبار مصرف می‌کنند.

تنهایی:

یکی از بزرگترین مشکلات سالمندان احساس تنهایی است. سالمندان دوست دارند که حرف بزنند و درد دل بگویند. اما اغلب گوش شنوایی پیدا نمی‌کنند. بسیار خوب است اگر شما و همسرتان به طور منظم آنها را ببینید و با آنها صحبت کنید.

داغ‌دار شدن:

یکی از دشوارترین شرایطی که برای سالمندان بروز می‌کند که از دست دادن همسر است. پدر یا مادر بازمانده‌ی شما به همدلی شما در این مواقع احتیاج دارد. بگذارید که او درباره‌ی عزیز از دست رفته‌اش حرف بزند و در واقع او را به این کار تشویق کنید. صحبت کردن درباره‌ی عزیز از دست رفته از شدت تالم او می‌کاهد. تا حد امکان از دادن آرام‌بخش به سالمندان داغدار خودداری نمایید.



اقدامات اضطراری:

نفس‌تنگی شدید:

- نفس‌تنگی شدید و ناگهانی می‌تواند ناشی از مشکل قلبی باشد.
- بیمار را به حالت تقریباً نشسته در آورید و پشت او چند بالش قرار دهید.

- پنجره‌ها را باز کنید تا هوای سالم به درون بیاید.
- اگر سوربیترات در اختیار دارید یک قرص برای بلعیدن و قرص دیگری را که دکتر تجویز کرده است برای گذاشتن زیر گذاشتن زیر زبان به بیمار بدهید.
- از وسایل مربوط به برطرف کردن آسم استفاده نکنید.
- بیمار را به بیمارستان منتقل نمایید.

خونریزی از بینی:

- بیمار را روی صندلی بنشانید سر بیمار باید به جلو خم باشد
- یک حوله زیر بینی او بگیرد
- تنفس از طریق دهان انجام شود.
- روی بینی در سمتی که خونریزی وجود دارد یخ بگذارید.
- بینی را به مدت ۱۰ دقیقه با دست فشار دهید.
- خون‌های به گلو رفته را به بیرون تُف کند.

خونریزی در ادار:

- ادرارسرخ می‌تواند ناشی از مصرف غذا یا دارو باشد.
- خون در ادرار می‌تواند تیره یا قرمز رنگ باشد.
- اقداماتی از ناحیه‌ی خود انجام ندهید فقط با پزشک تماس بگیرید.

سوختگی:

- بلافاصله آب سرد روی محل سوخته بریزید.
- اگر میزان سوختگی زیاد است، او را به بیمارستان منتقل کنید.

توقف ضربان قلب

- اگر یک سالمند ناگهان صحبتش متوقف شد، سرش پایین افتاد، بیهوش شد، رنگش پرید یا کبود شد، ممکن است علتش توقف ضربان قلب باشد. چهار دقیقه فرصت دارید که او را احیا کنید در غَیر این صورت مغز او به شدت آسیب می‌بیند و یا فوت کند مچ دست خود را روی سینه بیمار بگذارید و آن را به درون فشار دهید.

این عمل را سه‌بار تکرار کنید ممکن است با اینِ اقدام قبل شروع به کار کند که در نتیجه بیمار بلافاصله به هوش می‌آید.

اگر این اقدامات موثر نبود موارد زیر را انجام دهید:

- بیمار را به پشت روی زمین بخوابانید.
- کف دست چپ خود را در ناحیه‌ی پایین سینه او قرار دهید.
- پاشنه دست راست خود را روی پاشنه دست چپ بگذارید.
- با فشاری که وارد می‌کنید سینه بیماری را تا حدود ٤ سانتی‌متر به داخل فشار دهید و بعد فشار را متوقف کنید.
- این عمل را در در هر ثانیه یک بار تکرار کنید.
- خونسردی خود را حفظ کنید.

ماساژ بیرونی قلبی



- اگر تنفس هم متوقف شده به بیمار تنفس دهان به دهان بدهید.
- گردن بیمار را به سمت عقب امتداد دهید.
- هوا را به عمق ریه‌های خود ببرید. دهانتان را روی دهان بیمار بگذارید. با انگشتان خود بینی او را ببندید، هوا را به عمق دهان بیمار بفرستید. متوجه می‌شوید که سینه او منبسط می‌شود.

بعد از هر ٤ یا ٥ بار فشار سینه بیمار تنفس دهان به دهان را تکرار کنید.

حمله‌ی تشنج

- بیمار را از منطقه خطرناک مانند جاده دور کنید.
- دستمالی را در فاصله دندان‌هایش قرار دهید تا زبانش را گاز نگیرد.
- کاری به حرکت ناخواسته و تغییرات ارادی اندام‌های او نداشته باشید.
- وقتی بیمار به حالت عادی برگشت او را در جریان امر قرار دهید.

به زمین خوردن

اگر احساس می‌کنید که ممکن است. استخوان فقرات او آسیب دیده باشد. بیمار را از جایش تکان ندهید. زیرا ممکن است بیمار برای همیشه فلج شود.

بگذارید که بیمار توسط متخصصان امر در آمبولانس قرار بگیرد تا به بیمارستان انتقال یابد.

حمله قلبی

- اگر قرص سوربیترات در اختیار دارید یک قرص را برای بلعیدن به او بدهید و قرص دیگر را زیر زبان او بگذارید (حتماً از قبل در موردن دادن این داروها با پزشک مشورت کنید تا در صورت لزوم با اطمینان از آنها استفاده کنید)
- یک قرص آسپرین را در یک لیوان آب حل کنید و به بیمار بدهید.
- بدون اجازه پزشک به بیمار داروی دیگری ندهید.
- بیمار را به سرعت به بخش مراقبت‌های قلبی بیمارستان منتقل کنید.

تب شدید

- گرمازدگی شخص را بی‌هوش می‌کند.
- پوست داغ می‌شود اما عرق کردن در کار نیست.
- پنکه سقفی یا کولر را روشن کنید تا اتاق خنک بشود.
- دور دست‌ها و یا پاهای گرمازده پارچه‌های خیس از آب سرد قرار دهید.
- سر بیمار را با آب سرد بپوشانید.
- وقتی درجه حرارت از ۱۰۲ درجه فارنهایت کمتر شد برنامه را متوقف سازید.
- بیمار را به بیمارستان انتقال دهید.

بند آمدن ادرار

- در سالمندانی که پروستاتشان بزرگ اتفاق می‌افتد.
- به بیمار مایعات ندهید.
- هیچ داروی مدر به بیمار ندهید.

- بیمار را در آب گرم داخل وان قرار دهید. به احتمال زیاد دفع ادرار شروع می‌شود.
- بیمار را به بیمارستان منتقل سازید.

بیمار بی‌هوش

- اگر بیمار به هر دلیلی بی‌هوش شود به او آب و غذا ندهید.
- بیمار را به استفراغ کردن وادار نکنید.
- بیمار را به پلو بخوابانید تا در صورت استفراغ کردن مواد از دهانش خارج شود.
- بیمار را به بیمارستان منتقل کنید.

برنامه غذایی مناسب سالمندان:

– به این علت که در سنین بالاتر عمل گوارش به کندی صورت می‌گیرد، نیاز به تولید انرژی در بدن کمتر می‌شود. بروز برخی از بیماری‌ها هم سببی است تا در سال‌های بعدی در خوردن بعضی از غذاها امساک شود.

– با کاهش نیاز بدن به انرژی میزان غذای مصرفی باید کاهش یابد. در غیر این صورت با افزایش وزن روبرو می‌شوند.

– در این دوران باید غذا مغذی، کم‌حجم، بیشتر گیاهی، همراه با مواد لبنی باشد.

– بهتر است که از نان با آرد سبوس نگرفته استفاده کنید. سبوس یا فیبر به گوارش کمک می‌کند.

– در غذاهای غیرگیاهی مصرف ماهی به سلامت قلب می‌کند.

– خوردن گوشت مرغ هم اشکالی تولید نمی‌کند. اما مصرف گوشت گوسفند و گاو به حداقل برسد.

– مصرف سبزی‌های‌تازه، میوه‌ها و مغزها را به خاطر ویتامین، مواد معدنی و فیبر سرشارشان افزایش دهید.

غذای مناسب سالمندان

غذای مناسب با افراد چاق مسن:

لوبیا، کلم، گل‌کلم، خیار، کاهو، کدو، پیاز، تربچه، اسفناج، شلغم.

میوه‌ها شامل:

لیمو، پرتقال، خربزه، توت فرنگی، تمشک، گریپ فروت، چای، قهوه بدون شکر، سودا، آبلیمو، آب گوجه فرنگی.

نوشیدنی‌هایی با قند مصنوعی، نمک، فلفل، سرکه، خردل، ترشی، ادویه.

آنچه نباید خورد:

- شکر، قند ، گلوکز
- شیرینی، شکلات، بیسکویت شکلاتی، پودینگ
- مربا، مارمالاد
- میوه‌های کنسرو شده
- میوه‌های بسیار شیرین
- برنج، اسپاگتی، ماکارونی
- نوشیدنی‌هایی مانند کولا
- بستنی و خامه
- سوسیس و کالباس
- زرده‌ی تخم مرغ و روغن نباتی
- تمام غذاهای سرخ کردنی

بیماران دیابتی مسن از مصرف این مواد خودداری کنند:

- شکر، قند
- مربا، مارمالاد
- عسل، شربت
- میوه‌های شیرین
- شکلات و حلوا
- انواع بیسکویت و کیک شیرین
- نوشابه‌های الکلی

مصرف در حد اعتدال:

- نان سفید و قهوه‌ای
- بیسکویت
- حبوبات صبحانه
- ماکارونی
- شیر و فرآورده‌های لبنی
- حبوبات
- تخم‌مرغ
- گوشت قرمز

به هر اندازه که می‌خواهند مصرف کنند:

- گوشت سفید و ماهی
- سوپ بدون چربی
- آب گوجه‌فرنگی
- آب لیمو
- چای و قهوه
- ادویه
- سبزیجات تازه :گل کلم، اسفناج، تربچه، شلغم، لوبیا سبز، پیاز
- ادویه

افراد دارای کلسترول خون:

چه موادی باید مصرف شوند:

- روغن‌های اشباع نشده مانند:

روغن آفتابگردان، روغن سویا، روغن ذرت، مارگارین به جای کره

غذاهایی که نباید خورد:

- کره
- مارگارین هیدروژنه شده
- چربی حیوانی
- خامه
- سرشیر

- روغن
- کیک
- بیسکویت
- حلوای شیرین
- شیر چربی نگرفته
- شکلات و بستنی
- پنیر
- تخم مرغ
- تمام غذاهای سرخ شده با روغن اشباع شده

حوادث خانگی برای افراد مسن:

حوادث خانگی از قبیل افتادن یا سوختگی در اشخاص پا به سن گذاشته و سالمند زیاد اتفاق می‌افتد. استخوان‌ها در این زمان از کلسیم تهی می‌شوند و در نتیجه ممکن است تحت تاثیر یک حادثه‌ی جزئی به زمین خوردن بشکنند.



علل حوادث خانگی:

در دوران سالخوردگی عوامل مختلفی می‌توانند تولید حادثه کنند:

- بازتاب‌های بدن کند می‌شود و در نتیجه شخص نمی‌تواند در برابر یک حادثه‌ی قریب الوقوع واکنش نشان دهد.
- مصرف زیاد داروهای مسکن و آرام‌بخش، قوای ذهنی را خسته و بی‌حال می‌کند.
- دارو درمانی بی‌تناسب برای شرایط متداول در دوران سالمندی به خصوص در زمینه‌های فشارخون بالا ناراحتی‌های مفاصل و غیره..
- بی‌توجهی به بیماری‌هایی نظیر بیماری قند
- از دست دادن تعادل که می‌تواند موقتی و جدی نباشد، اما در زمان بیماری همین بی‌تعادلی و عدم حمایت افراد خانواده تولید خطر می‌کند.

– کم سو شدن چشم‌ها، بیماری‌های چشمی، مثلاً وجود آب مروارید در یک چشم می‌تواند قضاوت درباره فاصله را مخدوش کند و در نتیجه بالا رفتن یا پایین آمدن از پله‌ها خطرناک می‌شود.

برای جلوگیری از بروز حادثه چه باید کرد؟

– چیدن مناسب مبلمان

– عدم وجود پارگی در موکت‌ها و فرش‌ها

– نبود اشکال برقی

– شل و رها نبودن سیم‌های برق و تلفن

معمولاً ترکیبی از عوامل شخصی و و محیطی تولید حادثه می‌کنند. تمام اشخاص پا به سن گذاشته باید در مقاطع زمانی از سوی پزشک معاینه شوند تا از وجود بیماری قند، آب مروارید، نیاز به سمعک و نیز وجود فشارخون بالا و بسیاری عوامل دیگر اطلاعات لازم به دست آورند.

بی‌اختیاری ادراری:

– افراد مسن به دلایل مختلف دچار بی‌اختیاری ادرار می‌شوند. اختلال هوشیاری و عدم آگاهی فرد نسبت به محیط در اثر بیماری‌هایی مانند سکته‌ی مغزی یکی از علل اصلی این مشکل می‌باشد.

– سوندگذاری یکی از بهترین گزینه‌هاست که خود می‌تواند باعث بروز عفونت کلیه‌ها شود بنابراین بهتر است به عنوان آخرین گزینه استفاده شود.

توصیه:

سوندگذاری باید توسط پرستار با رعایت شرایط حداکثر دوری از آلودگی انجام شود. سوند ادراری را باید هر هفته عوض کرد. بیشتر ماندن آن به ایجاد عفونت ادراری کمک خواهد کرد.

استفاده از مواد موجود در خانه برای درمان بیماری‌های رایج

زنگ‌زدن گوش

◄ برای برطرف شدن این عارضه قبل از رفتن نزد پزشک، مغز ساقه‌ی آفتابگردان را در آب‌جوش ریخته و مانند چای دم کنید و روزی سه فنجان از این چای را بنوشید.

◄ برای رفع زنگ زدن گوش یک قطره روغن بادام تلخ را در گوش بچکانید.

رفع گوش درد

برای رفع گوش درد و سنگینی گوش یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.

کاهش درد رماتیسم

روغن آواکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند، آن را با روغن آووکادو ماساژ دهید. برای تسکین درد رماتیسم چند قطره اسانس اوکالیپتوس را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط کرده و روی محل زخم بمالید.

کلسترول خون

◄ برای کاهش کلسترول خون اسفناج را در دستور غذایی خود قرار دهید.

◄ برای این کار اسفناج را در سالاد خود ریخته و میل کنید.

درمان ناراحتی سینه

حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب، انجیرخشک و مویز را با هم مخلوط و آسیاب کنید. سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

بر طرف کردن ورم گلو

برای برطرف کردن ورم گلو ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید. سپس آن را غرغره کنید و مقداری از آن را نیز بنوشید.

بواسیر دردناک

◀ برگ درخت انجیر را در آب‌جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید.

◀ پوست سفید پسته برای بواسیر مفید است. برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته را در آب بجوشانید و آن را داخل لگنی بریزید. کافی‌است بیمار برای چند دقیقه‌ای در آن بنشیند. باعث تسکین درد و بیماری می‌شود.

◀ حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در ماهی‌تابه ریخته و بو دهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. سپس آن را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و چند روز آن را بنوشید تا بواسیر از بین برود.

درمان پا درد و کمردرد

آبغوره درمان کننده‌ی پا درد و کمر درد می‌باشد. برای معالجه باید به مدت ده روز آش آبغوره بخورید. البته از خوردن غذاهای سنگین در این مدت اجتناب کنید.

رفع بی‌خوابی

برای رفع بی‌خوابی و داشتن یک خواب آرام کافی است ۱۰ دقیقه قبل از این که به خواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید.

رفع خارش

اگر کودک شما دچار بیماری سرخک یا مخملک شد، نگران خارش بدن آنها نباشید. کافی است برای رفع خارش بچه، روغن بادام را در تمام سطح بدن او بمالید.



رفع سکسکه

برای رفع سکسکه، پوست سبز پسته را دم کنید و یک فنجان از آن را بنوشید.

رفع بوی بد دهان

بهترین دارو برای رفع بوی بد دهان، جویدن مقداری پوست سبز پسته است.

رفع تَرک پستان

برای علاج خراش و ترک پستان و التیام زخم‌ها، برگ‌های ریحان تازه را لِه کرده و با گلاب مخلوط کنید و بگذارید چند ساعت بماند. سپس آن را برروی زخم بگذارید.



رفع درد دندان درآوردن بچه‌ها

هنگام دندان درآوردن بچه‌هایی که لثه‌هایشان درد می‌کند، مقدار نیم گرم زعفران را باعسل مخلوط‌کرده‌وبا انگشت روی لثه‌های آنها به آرامی بمالید تا درد برطرف شود.

رفع حالت تهوع در هنگام مسافرت

برای این کار چای زنجبیل بنوشید و یا یک تکه زنجبیل خشک را درون‌دهان بگذارید.

رفع یبوست

خوردن روغن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون برطرف کننده نقرس و رماتیسم است.

رفع نفخ نوزادان

اگر اطفال شیرخوار دل درد دارند و ضمن نفخ، باد در شکمشان می‌پیچید؛ چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید.

تنظیم عادت‌ماهیانه

برای تنظیم عادت ماهیانه و باز شدن آن، دم کرده شاه‌پسند وحشی را دم کرده بنوشید.

یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک شده‌ی شاه‌پسند را در یک فنجان آب‌جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. سپس صاف کرده و به مقدار یک فنجان، سه بار در روز بنوشید.

زخم معده

مهمترین خواص شیرین‌بیان که اخیراً کشف شده است معالجه‌ی زخم معده و سرطان معده است. برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز به مقدار یک قاشق غذاخوری قبل از غذا به مریض بدهید. اگر این عمل را تا ٤ ماه تکرار کنید، بیمار معالجه خواهد شد. البته باید توجه داشت که خوردن شیرین‌بیان

فشار خون را بالا برده و ادرار را کم می‌کند. بنابراین باید به بیمار آب زیاد خورانده شود. بهتر است این کار با مشورت پزشک معالج انجام شود.

خواب‌آور طبیعی:

گریپ فروت داروی خواب طبیعی است. اگر می‌خواهید خواب خوش و سنگینی داشته باشید، یک گریپ فروت را آب گرفته قبل از رفتن به رختخواب میل کنید. البته مراقب افت فشار خون باشید.

کاهش فشار خون

گزنه فشار خون را پایین می‌آورد. برای این کار یک قاشق مرباخوری گیاه خشک گزنه را در یک لیوان آب ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و دو لیوان در روز میل کنید.



رفع خستگی:

روغن خوشبوی گریپ فروت انرژی‌زا و سم زداست و به ویژه به هنگام خستگی، زیاده روی در کار و احساس سستی ناشی از آنها به کمک انسان می‌آید. اگر نیاز به شروع یک صبح شاداب دارید صبح خود را با حمام این روغن آغاز کنید.

کاهش اضطراب کودکان:

اگر شما کودکی در خانه دارید، داشتن روغن نارنگی در خانه بسیار مفید است. خواص آرام کننده وتسکین دهنده‌ی این روغن در کاهش اضطراب و ترس ناگهانی کودکان بسیارمفید است.

افزایش رضایتمندی:

روغن یاس به شما احساس علاقه و رضایتمندی می‌دهد.

استفاده‌ی درمانی از ادویه‌ها در خانه

اگر نیمی از سال را دارچین بخورید همیشه جوان خواهید ماند.

«ضرب المثل چینی»



دارچین (یک آنتی بیوتیک طبیعی)

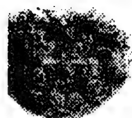
- دارچین دارای خواص معجزه‌آسا بوده و از زمان‌های دور از آن استفاده می‌شود.
- مردم مصر دارچین را برای مومیایی کردن مرده‌ها به کار می‌برده‌اند.
- دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می‌دواند.
- دارچین برای تقویت عمومی بدن مفید بوده و چینی‌ها اعتقاد دارند که مصرف مداوم آن شخص را قوی کرده و همواره او را جوان نگه می‌دارد.
- دارچین رازجوانی است و بهترین دارو برای دوران نقاهت است که کمک به بازگشت بهبودی می‌کند.
- نیروی جنسی را نیز افزایش می‌دهد.
- به دلیل تحریک عضلات رحم، در قدیم برای تسهیل زایمان از آن استفاده می‌شده است.
- برای بهبود دردهای عادت‌ماهیانه به کار می‌رود. خوردن آن عادت‌ماهیانه را نیز منظم می‌کند.
- دارچین یک تب بُر طبیعی است. با خوردن چای دارچین تب به سرعت پایین می‌آید.
- دارچین رگ‌ها را باز می‌کند و اثر خوبی در گردش خون دارد.
- دارچین مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها زیاد می‌کند.
- دارچین می‌تواند باکتری، میکروب، ویروس و قارچ‌ها را از بین ببرد.
- می‌توانید با اضافه کردن چوب دارچین به چای از خواص آن بهره ببرید و از ادویه‌ی آن در غذاهای مختلف گوشتی استفاده کنید.



زردچوبه

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل. این ادویه در خانه‌ی تمام ایرانی‌ها یافت می‌شود. اگر تنها به این ماده‌ی زردرنگ به عنوان طعم و رنگ دهنده‌ی غذا نگاه می‌کنید، باید دید خود را عوض کنید. شما یک دارو در آشپزخانه خود نگهداری می‌کنید!

- قسمت مورد استفاده‌ی این گیاه ساقه‌ی زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن و طی مراحلی آن را خشک می‌کنند.
- زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است و برای استفاده‌ی درمانی، می‌توان آن را به صورت چای نوشید.
- زردچوبه گرفتگی و انسداد کبد را باز می‌کند و برای تمیز کردن کبد مفید است.
- برای رفع دندان درد آن را در دهان گذاشته و بجوید.
- بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن برای این منظور استفاده می‌کنند.
- برای‌خشک کردن‌زخم‌ها ورفع درد آنها می‌توان گردخشک زردچوبه را روی زخم‌ها ریخت.
- زردچوبه بادشکن، تصفیه کننده‌ی‌خون، تب‌بُر، محرک و انرژی‌زا می‌باشد.
- زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم، سل و سرفه به کار می‌رفته است.
- خوردن زردچوبه در موقع وضع‌حمل و همچنین بعد از آن برای پاک کردن رحم توصیه شده است.
- برای درمان التهاب لثه، زردچوبه را دم کرده و آن را غرغره کنید.
- تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می‌کند.
- آنهایی‌که معده‌ای ضعیف دارند، حتماً برای درمان معده‌ی خود از دَم‌کرده‌ی زردچوبه استفاده کنند.
- اگر سنگ کلیه و یا سنگ کیسه صفرا دارید، مصرف زردچوبه، سنگ را می‌شکند و از بدن خارج می‌سازد.



زعفران

خوردن چای زعفرن باعث هضم غذا می‌شود.

طرز تهیه‌ی چای زعفران

۲ گرم زعفران را دریک لیتر آب‌جوش ریخته و به مدت نیم ساعت روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد.

- در قدیم از این چای برای سقط جنین استفاده می‌شده است. بنابراین زنان باردار باید از خوردن آن اجتناب کنند.
- اثر مسکن درد دارد.
- زعفران خون‌ساز بوده و گردش خون را آسان می‌کند.
- سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.
- کلیه و مثانه را پاک می‌کند.
- آرام بخش و خواب‌آور است.
- برای یک خواب راحت یک فنجان چای زعفران را قبل از خواب بنوشید.
- زعفران ضد تشنج است.
- گاز معده را برطرف می‌کند.
- دم کرده‌ی زعفران، عرق آور می‌باشد.
- در قدیم برای باز کردن پریود از آن استفاده می‌شده است.



زنجبیل

- زنجبیل از دیرباز در ایران، هند و چین استفاده می‌شده است.
- زنجبیل درد معده را از بین می‌برد و مخصوصاً در زمستان بدن را گرم می‌سازد.

یک ضد تهوع عالی:

- افرادی که در هنگام مسافرت دچار تهوع می‌شوند، می‌توانند زنجبیل خشک شده را در دهان گذاشته و یا از چای زنجبیل استفاده کنند.
- زنان باردار برای درمان تهوع دوران بارداری، می‌توانند از آن استفاده کنند.

طرز تهیه‌ی چای زنجبیل:

یک قاشق چای‌خوری پودر خشک زنجبیل را در داخل قوری ریخته و وری آن آب جوش بریزید و به مدت ۵ دقیقه آن را روی حرارت دم کنید و سپس با عسل شیرین کرده میل کنید.

نکته: چای زنجبیل هر چه بیشتر بماند تندتر می‌شود. این چای را می‌توان پس از سرد شدن به صورت سرد نیز نوشید.

دفع سموم بدن با زنجبیل تازه:

- برای این کار ابتدا چای زنجبیل درست کرده و دستمال تمیزی را به آن آغشته کرده و روی محل مورد نظر بگذارید.
- افراد مبتلا به زخم معده می‌توانند از شربت زنجبیل استفاده کنند.

طرز تهیه‌ی شربت زنجبیل:

زنجبیل رنده شده را به نسبت یک به سه با عسل مخلوط کرده و در یخچال نگهداری کرده روزانه میل کنید.

مبارزه با سرماخوردگی:

- زنجبیل بهترین داروی سرماخوردگی و گلودرد است در هنگام ابتلا چای زنجبیل بنوشید و یا آن را در دهان غرغره کنید.
- برای باز شدن پریود نیز از شربت زنجبیل می‌توانید استفاده کنید.



زیره سبز

- قابض و خشک کننده است.
- ضد تشنج است.
- برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.
- تقویت کننده‌ی معده است.
- ادرارآور است.
- در رفع گار معده موثر است.
- عادت ماهیانه را تنظیم می‌کند.
- عرق‌آور است.
- برای برطرف کردن درد دندان، دم کرده‌ی زیره را در دهان مزه مزه کنید.
- برای جلوگیری از خونریزی بینی، زیره را در سرکه خیس کنید و جلوی بینی بیمار بگیرید تا آن را استشمام کند.
- برای رفع برونشیت از دم کرده‌ی زیره استفاده کنید.
- برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید می‌باشد.
- برای برطرف کردن قطره قطره آمدن ادرار، زیره را تفت داده و با آب بخورید.
- برای رفع نفخ روده و معده از دم کرده‌ی زیره استفاده کنید.

طرز تهیه دم‌کرده‌ی زیره:

۵ گرم گرد زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دم کنید.

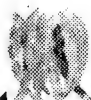
- هنگامی که اطفال شیرخوار دل درد دارند و ضمن نفخ، باد در شکمشان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده با آن شکم آنها را ماساژ دهید.
- زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصاً حبوبات استفاده کنید.

نکاتی که قبل از مصرف سبزیجات و گیاهان باید بدانیم



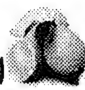
انار

کسانی که سرد مزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند. زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. این گونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم به کار می‌رود، ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند. به هر حال در خوردن جوشانده‌ی آن باید احتیاط کرد و زیر نظر متخصص صورت گیرد.



اوکالیپتوس

مصرف بیش از حد اوکالیپتوس ممکن است باعث ورم معده و روده، سردرد، ورم کلیه، پیدایش خون در ادرار و پایین آمدن فشار خون شود.



انبه

هضم انبه برای بعضی افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید. اگر خوردن انبه ایجاد نفخ کند باید آن را با زنجبیل خورد.



انجیر

- برای کبدهای ضعیف مناسب نیست وآنهایی که کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.
- زیاده‌روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است.



بادمجان

بادمجان با همه‌ی خواصش نباید مورد استفاده‌ی اشخاصی که بواسیر و یا درد چشم دارند قرار بگیرد. زیرا بیماری آنها را تشدید می‌کند. این‌گونه اشخاص اگر خواستند بادمجان بخورند بهتر است آن را با گوشت وروغن و یا سرکه بپزند و بخورند.

نکته: دانه‌ی بادمجان تولید یبوست می‌کند.

بادام

- بادام دارای مواد مغذی فراوانی است ولی چون سنگین و سخت هضم است، نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید بیشتر از ۱۰ دانه در روز باشد.
- بادام برای افرادی که معده‌ی ضعیف و سرد دارند خوب نیست. این افراد بهتر است بادام را با شکر بخورند.

باقلا

- باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ، سنگینی سر و معده می‌کند. بنابراین برای جلوگیری از این عوارض ابتدا باید باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آن را دور بریزید. سپس به آن آب اضافه کرده و بعد از پختن باروغن بادام و ادویه‌ی گرم مانند دارچین و فلفل بخورید.
- مصرف باقالای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید کند. بنابراین باید در خوردن باقالای تازه و خام احتیاط کرد. معمولاً اشخاصی که به باقالای تازه حساسیت دارند فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.

بِه

خوردن بِه خام به صورت زیاد مضر است. زیرا بِه خام رگ‌های بدن را مسدود می‌کند و چون طبع آن گرم است برای افراد گرم مزاج خوب نیست.

مغز پسته

مغز پسته چربی زیادی دارد و بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده‌ی ضعیف دارند باید آن را با زردآلو بخورند.

پیاز

پیاز خام فعالیت معده را زیاد کرده و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می‌کند. بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند، ممکن است سوزش و درد را در معده خود حس کنند. این گونه اشخاص باید پیاز را به صورت پخته مصرف کنند.

ترب

اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است.

تمبرهندی

تمبرهندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند این‌گونه اشخاص بهتر است تمبرهندی را با کتیرا میل کنند.

خاکشیر

خوردن خاکشیر در برخی از افراد ممکن است تولید سردرد کند. این‌گونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.

ختمی

زنان باردار و مادران شیرده، باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند. کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند.

خیار

- اشخاصی که ناراحتی معده دارند، نباید به مقدار زیاد خیار مصرف کنند. زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم شود.
- خیار نفاخ است و چون سریعاً در معده فاسد می‌شود، همیشه باید آن را قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند.
- کسانی که خیار را خوب هضم نمی‌کنند باید آن را با نمک بخورند.

رازیانه

رازیانه به دلیل طبع گرم برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و باید آن را با سکنجبین بخورند. به طور کلی استفاده زیاد از آن برای معده خوب نیست. برخی افراد معتقدند خوردن آن برای مردها به دلیل داشتن هورمون زنانه خوب نیست.

روناس

روناس ترشح ادرار را زیاد کرده و فشار را بالا می‌برد. بنابراین نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد بنابراین بهتر است آن را با کتیرا میل کنید.

زردآلو

زردآلو به طور کلی دیرهضم، سنگین و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان باید ازخوردن زیاد آن احتراز کنند. همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن مغزهسته‌ی آن را نیز تناول نمود. زیرا هسته‌ی زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می‌کند.

زرشک

مصرف مقدار زیاد زرشک برای زنان حامله مناسب نیست. زیرا رحم را تحریک کرده باعث سقط جنین می‌شود.

زعفران

زنان باردار باید از خوردن خودداری کنند. زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. خوردن زیاد آن برای کلیه‌ها مضر است. ایجاد سردرد کرده و باعث اختلال حواس می‌شود. برای جلوگیری از این اشکالات باید زعفران را با انیسون و سکنجبین خورد.

سیب زمینی

سیب‌زمینی خواص بی‌شماری دارد و فقط برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند هستند مضر است. زیرا به علت داشتن نشاسته، قند خون را بالا می‌برد و این گونه اشخاص اگر بخواهند از فواید سیب‌زمینی استفاده کند باید آن را تحت نظر پزشک مصرف کنند در غیر این صورت باید از مصرف آن خودداری کنند.

مضرات فندق

فندق اگر به مقدار کم خورده شود مضر نیست. ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و تولید استفراغ می‌کند. افرادی که سرد مزاجند باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان آن را با سکنجبین بخورند.

کاهو

اگر در خوردن افراط نکنید هیچ ضرری ندارد. اما اگر در خوردن آن افراط کنید باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود.

کدو

کدو برای کسانی که طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند خوب نیست. زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده می‌کند. بنابراین چنین افرادی حتماً باید کدو را با ادویه‌های گرم مانند خردل، سیر، فلفل و نعناع بخورند.

گل گاو زبان

گل‌گاوزبان به علت داشتن آلکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است.

گردو

گردو به خاطر داشتن مواد مغذی زیاد، غذای بسیار خوبی است، ولی نباید در خوردن آن اسراف کرد. زیرا زیاده‌روی در خوردن آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می‌شود. مخصوصاً گردو برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و معمولاً بهتر است این افراد بعد ازخوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یاکمی سکنجبین یا سرکه بخورند.

گشنیز

گشنیز اگر به اندازه مصرف شود هیچ ضرری ندارد. ولی مصرف زیاد از حد آن تولید نوعی مستی توام با خستگی شدید می‌کند و گاهی به خوابی عمیق، گنگی و بی‌حسی منجر می‌شود.

مضرات گلابی

اسراف در خوردن گلابی برای سرد مزاجان و اشخاصی که معده ضعیف دارند موجب نفخ معده می‌شود. بنابراین باید آن را با مربای زنجبیل بخورند.

گوجه فرنگی

در بعضی اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد. آنهایی که معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.



اگر می‌خواهید پوست گوجه فرنگی را بکنید، آن را در آب جوش بیاندازید و سپس در آب یخ غوطه‌ور کنید. اگر قبل از این کار با نوک چاقو شیارهایی روی پوست آن ایجاد کنید، براحتی پوست گوجه‌فرنگی جدا خواهد شد.

نکات مورد نیاز در آشپزخانه و آشپزی



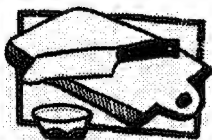
برای جلوگیری از مسمویت غذایی، دقت در آشپزی اهمیت زیادی دارد. رعایت این مساله در خانه بسیار مهم است. مخصوصاً خانم‌های باردار و دارای نوزاد و کودک باید به این قضیه توجه ویژه‌ای داشته باشند.

نکته: سیستم ایمنی در دوره‌ی بارداری خوب عمل نمی‌کند از این رو زنان در این دوره بیشتر در معرض ابتلا به مسمومیت غذایی قرار دارند.

توصیه‌های عمومی برای سلامت غذایی:

- قبل و بعد از دست زدن به غذا، دست‌های خود را بشویید مخصوصاً وقتی که به گوشت و مرغ پخته یا خام دست می‌زنید.

- درب‌ظروف غذا را درآشپزخانه بگذاریدوحیوانات خانگی را از محل تهیه‌ی غذا دور نگه دارید.



تخته‌های آشپزخانه:

در این محل باکتری‌ها می‌توانند خوب رشد داشته باشند. برای حفظ سلامت موارد زیر را رعایت کنید:

- برای خرد کردن گوشت خام و پخته از تخته‌های گوشت‌های جداگانه‌ای استفاده کنید.

- پس از استفاده، تخته‌ی‌گوشت را کاملاً بشویید.

- تخته‌های برش که برای گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فرآورده‌های دریایی استفاده می‌شود را از سایر تخته‌ها جدا کنید. از تخته پلاستیکی استفاده کنید و پس از هربار مصرف آن را تمیز کرده و خوب خشک کنید.

- از گوشتی که تاریخ مصرف آن گذشته است، استفاده نکنید.
- موقع گرم کردن غذا مطمئن شوید که حرارت به تمام قسمت‌های آن رسیده باشد.
- غذا را کاملاً بپزید، مخصوصاً تخم مرغ، گوشت و مرغ.
- دست‌هایتان را همیشه با صابون و آب گرم قبل وبعد از حمل و نقل مواد غذایی به ویژه گوشت و ماهی و فرآورده‌های دریایی شستشو نمایید.
- اگر دست شما دارای زخم یا بریدگی است حتماً از دستکش برای خُرد نمودن مواد گوشتی استفاده کنید.
- تمام میوه‌ها و سبزیجات را بشویید.
- تخم مرغ را جدا از دیگر مواد غذایی نگه دارید. زیرا ممکن است پوست آن حامل باکتری‌های مضر باشد. بعد از دست زدن به تخم مرغ نیز دست‌های خود را بشویید.
- دمای یخچال را بین صفر و چهار درجه سانتی‌گراد نگه دارید.
- غذاهای خام را جدا از غذاهای دیگر و در طبقات پایین یخچال نگه دارید تا در صورت چکه کردن روی غذاهای دیگر نریزد.
- گوشت و مرغ خام را خوب بسته‌بندی کنید تا آب آنها روی غذاهای دیگ نریزد.

باکتری‌ها در آشپزخانه:

باکتری‌های خطرناک در مکان‌های مرطوب مانند دستمال‌ها، اسفنج‌ها، ظرفشویی و مواد غذایی رشد می‌کنند. بنابراین ظرفشویی، سطوح و میزهای آشپرخانه، سطل آشغال، پیشخوان و محل اتصال لوله‌ها را تمیز نگهدارید. برای این کار از آب داغ و ماده‌ی پاک کننده استفاده نمایید.

حیوانات خانگی:

حیوانات خانگی و دیگر حیوانات می‌توانند ناقل باکتری‌های مضر از راه مدفوع خود باشند. اگر این باکتری‌ها به دهان شما برسند باعث عفونت می‌شوند. بنابراین بعد از دست زدن به این حیوانات دست خود را به طرف دهان نبرید و حتماً قبل از خوردن یا تهیه‌ی غذا دست‌های خود را بشویید.

خوراکی‌ها و نگهداری از آنها

این اشتباه را هر کسی ممکن است مرتکب شود که گاهی در خرید مقدار مواد خوراکی اشتباه کند و بیش از مقدار نیاز خریداری کند. در این صورت مواد خوراکی در اثر ماندن برای مصرف، خطرناک می‌شوند مانند: تخم مرغ ، ماهی ، خامه، سبزیجات و ...

روش‌های نگهداری مواد غذایی:

◀ کاهو و سبزیجات شسته شده

کاهو و دیگر سبزیجات شسته و پیچیده شده در دستمال خشک یا کاغذ کاهی را می‌توان حداکثر تا ۵ روز در یخچال نگهداری کرد. در آخرین مهلت بهتر است برگ‌های بیرونی را دور انداخت و از برگ‌های داخلی استفاده کرد. اگر ظرف محتوی خامه را با پوشش نایلونی نازک خوب بسته و در یخچال قرار دهیم، می‌توانیم تا سه روز از آن استفاده کنیم.

◀ سیب‌زمینی پوست کنده شده

اگر مقداری سیب‌زمینی پوست کنده‌اید، بعد متوجه می‌شوید بیش از حد مصرف است آنها را در داخل ظرفی پُر از آب سرد مخلوط با کمی سرکه قرار بدهید و درب ظرف را ببندید. با این روش سیب‌زمینیه تا ۵ روز قابل استفاده است.

مرغ یا گوشت پرندگان نپخته را درون ظرفی درب بسته تا سه روز می‌توان در یخچال نگهداری کرد به شرطی که در موقع خرید مطمئن باشید کشتار همان روز است.

◀ استفاده از فویل به عنوان درپوش مواد غذایی

امروزه پوشش آلومینیومی برای نگهداری غذا از امتیازهای زیادی برخوردار است. با این حال چند اصل باید در مورد مصرف آنها رعایت شود:

- نمک بعضی از غذاها، فویل آلومینیومی را دچار خوردگی می‌کند. مانند: سوسیس
- از استفاده‌ی فویل به عنوان درپوش ظروف فلزی پرهیز کنید. زیرا واکنش‌های شیمیایی آن دو با هم باعث می‌شود غذا طعم دیگری پیدا نماید و حتی تلخ شود.

◀ نگهداری ادویه جات

▪ مدت نگهداری ادویه جات مختلف متفاوت است اما همه آنها در اثر گذشت زمان به مرور طعم و عطر خود را از دست می‌دهند چون مواد معطر غالباً فرار هستند.

▪ نگهداری ادویه‌ها در ظرف‌های خوب دربسته یا بسته‌بندی اولیه، عطر و طعم بیشتری را حفظ می‌کنند.

▪ به طورکلی ادویه‌ها را باید از نور دور نگه داشت و در ظرف کاملاً خشک نگهداری کرد.

◀ آب‌پز کردن سبزیجات

آب پخت سیب‌زمینی آب‌پز را دور نریزید بهترین سم علف کش است.

رفع بوی بد سبزی‌جات آب‌پز

▪ به آب سبزی‌هایی که آب‌پز می‌کنید مقداری سرکه اضافه کنید. بوی تند سرکه مانع از متصاعد شدن بوی بد سبزی‌ها می‌شود.

▪ با آب پز کردن گل کلم و کلم بوی بسیار بدی در فضای خانه می‌پیچد اگر چند عدد گردو به آب اضافه کنید از شدت بو کاسته می‌شود.

◀ نگهداری آرتیشو(کنگرفرنگی)

برای نگهداری آرتیشو نباید آن را شست. در پارچه‌ای تمیز و مرطوب پیچیده داخل کیسه پلاستیکی در یخچال بگذارید. با این روش ٤ تا ٥ روز تازه می‌ماند.

اگر می‌خواهید
گل‌کلم هنگـ
پخت سفید
درخشان شو
هنگام پخـ
کمی شیر بـ
آن اضـا
کنید.

◀ نگهداری پنیر

– برای نگهداری پنیر درجا پنیری یک حبه قند در زیر درپوش آن قرار دهید از کپک زدن پنیر جلوگیری می‌کند.

– اگر در آخرین لحظه متوجه شوید پنیری را که می‌خواهید سر میز صبحانه ببرید سفت شده آن را در یک پیاله‌ی کوچک قرار دهید و چند قطره شیر روی آن بریزید. بسیار زود حالت تازگی خود را حفظ خواهد کرد.

- اگر می‌خواهید پنیر بسیار تازه را رنده کنید، ابتدا آن را مدتی در فریزر قرار بدهید راحت‌تر رنده می‌شود.

- اگر عادت دارید سر میز از پنیرهای مختلف استفاده کنید، یادتان باشد برای پنیر کارد نوک گرد بگذارید.

- اگر نوع پنیر از پنیرهای بسیار نرم باشد نباید آن را رنده کرد. بلکه باید از صافی درشت رد کرد.

◀ نگهداری پیاز

- برای نگهداری طولانی پیاز و جلوگیری از جوانه زدن، آنها را در آب جوش فرو کنید. سپس خشک کنید و هر یک را جداگانه در فویل بپیچید. بدین ترتیب مدت بیشتری تازه می‌ماند و زود نرم و فاسد نمی‌شود.

- پیازی را که به دو نیم کرده‌اید و می‌خواهید نیمی را مصرف کنید و نیم دیگر را در وضعیت مطلوب نگهدارید به محل بریدگی کره بمالید. اما مراقب باشید پیاز بیش از ۲۴ ساعت خارج از یخچال نماند زیرا مواد سمی خطرناکی روی آن تولید می‌شود.

- روش دیگر نگهداری پیچیدن‌پیاز پوست کنده یا نصفه در پوشش کشسان پلاستیکی و نگهداری در یخچال است که مدت نگهداری سالم آن بیشتر می‌شود.

جلوگیری از ریزش اشک در هنگام پوست کندن پیاز:

- پیازها را زیر شیر آب یا داخل ظرفی پر از آب پوست بگیرید.

- پیش از پوست کندن چند دقیقه در یخچال یا فریزر قرار دهید.

- در زیر هود روشن آشپزخانه پوست بکنید.

- ضمن پوست کندن از بینی تنفس نکنید. از دهان نفس بکشید.

- برای بریدن پیاز به صورت حلقه‌ای از چاقوی بسیار تیز استفاده کنید.

- برای برطرف کردن بوی تند پیاز از ظروف پس از شستن با آب با کمی نمک آن را بسابید. این روش برای قاشق و چنگال و کارد هم موثر است.

- برای برطرف کردن بوی پیاز خام از دست‌ها؛ دسَت‌ها را با نمک مالش دهید و خوب بشویید.

تهیه پودر پیاز در خانه:

برای تهیه پودر پیاز پیازها را خلال خلال کنید بگذارید خشک شوند و بعد بکوبید و مقدار کمی نمک به آن بیافزایید. در صورت دلخواه می‌توانید از انواع سبزی‌های معطر مانند جعفری خشک و خرد شده با پودر پیاز مخلوط کنید و در سالادها از آن استفاده کنید افزودن پودر لیموی خشک نیز طعم مطبوعی به آن می‌دهد.

کم کردن تلخی پیاز:

برای کاستن از تلخی یا گاهی بوی بسیار تند پیاز می‌توانیم آن را چند ساعتی در آبلیمو یا روغن زیتون بخوابانیم.

آب پز کردن درسته پیاز:

اگر پیاز را درسته می‌پزیم و می‌خواهیم به همان صورت باقی بماند، باید در پایه‌ی هر پیاز دو قاچ با کارد ایجاد کنیم تا از هم وا نرود. پیازهای متوسط درسته را پس از پختن قدری شکر و آبلیمو یا سرکه بزنید. برای دور غذا بسیاری خوشمزه و مناسب است.

برطرف کردن بوی پیاز از تابه:

برای برطرف کردن بوی پیاز از دیگ و قابلمه می‌توانید این ظروف را با برگ نعنای تازه بمالید.

چند نکته در مورد تخم‌مرغ:

روش آب‌پز کردن تخم‌مرغ بدون ترک خوردن:

- اگر به تخم‌مرغ آب‌پز کمی کره یا مارگارین اضافه کنید، ترک نمی‌خورد. ضمناً امتیاز دیگر این روش آن است که آب جوش تخم مرغ سر نمی‌رود.

– پیش از آب‌پز کردن تخم مرغ آن را با سوزن یا وسیله‌ی سوراخ کردن تخم مرغ، سوراخ کنید. البته باید از طرف سر پهن تخم مرغ که اطاقک هوا در زیر آن قرار دارد، انجام بگیرد. این عمل باعث می‌شود تخم‌مرغ در اثر جوشاندن نترکد.

– روش دیگر که کمی عجیب اما موثر به نظر می‌رسد، این است که در آب جوش تخم‌مرغ‌های آب‌پز چند عدد کبریت مصرف شده بیاندازید. این کار مانع ترک برداشتن تخم‌مرغ می‌شود.

تشخیص تخم‌مرغ خام از پخته:

– تخم مرغ را در یخچال گذاشته‌اید یادتان رفته پخته است یا خام؛ تخم مرغ را روی صفحه صافی چرخ بدهید اگر دایره‌هایی که ایجاد می‌کند نا منظم باشد خام است اگر کاملاً دور محور خود بچرخد پخته است.

تخم‌مرغ چسبیده به جاتخم‌مرغی:

اگرتخم‌مرغ به جاتخم‌مرغی می‌چسبد، برای برداشتن آن یکباره اقدام نکنید چون حتماً می‌شکنند. به جای این کار، جا تخم مرغی را خیس کنید تخم مرغ ها به راحتی و سالم خارج می‌شوند.

تازگی تخم‌مرغ‌ها:

برای اطمینان از تازگی تخم‌مرغ‌ها، آنها را در ظرفی پر از آب نمک بیاندازید اگر در ته ظرف ماندند تازه‌اند. اگر روی آب آمدند بسیار کهنه‌اند آنها را دور بیاندازید. اگر در وسط آب ماندند دور نریزید اما از مصرف خام آن پرهیز کنید.

آب‌پز کردن تخم‌مرغ:

اگرمی‌خواهید تخم‌مرغ‌های آب‌پز شده پس ازپختن هاله دودی و یا قهوه‌ای نداشته باشد، بیشتر از ۵ دقیقه نگذارید بجوشد. پس از خاموش کردن آتش می‌توانید ۸ دقیقه دیگر در همان آب جوش نگهداری کنید. اما به شرطی که مطمئناً آن را از روی آتش برداشته باشید.

بهتر پف کردن تخم‌مرغ:

به هنگام به هم زدن سفیده‌ی تخم مرغ کمی پودر قند یا نشاسته یا چند قطره آبلیمو اضافه کنید. بسیار زود پف می‌کند اگر پیش از شروع به زدن چند قطه شیر ته ظرف بریزید بهتر پف می‌کند.

تخم‌مرغ‌های ترک خورده:

- تخم‌مرغ‌های خام ترک خورده باید هر چه زودتر مصرف شود حداکثر تا ٤٨ ساعت!
- اگر می‌خواهید تخم مرغ ترک خورده‌ای را سفت آب پز کنید و نگران پخش شدن آن در آب جوش هستید، در آب کمی سرکه بریزید.
- اگر تعداد زیادی تخم مرغ را آب پز کنید و یکی دو تا از آنها ترک دارند، آن‌ها را بالاتر از همه روی تخم‌مرغ‌های دیگر قرار دهید تا با بخار آب‌پز شده و پخش نشوند و به این ترتیب سالم باقی ب‌مانند.
- برای آب پز کردن روش دیگر این است که تخم مرغ‌ها را با آب سرد روی اجاق بگذارید وقتی آب به جوش آمد تخم مرغ‌ها پخته و حاضرند.

تربچه

زنده کردن تربچه‌های پژمرده:

اگر تربچه‌ها در یخچال مانده و قدری نرم شده‌اند، نگران نباشید آنها را در آب خیس کنید. با این کار دوباره تر و تازه می‌شوند.

◄ روش نگهداری طولانی ترب و تربچه:

اگر برگ‌های ترب سیاه را در آب بگذارید به شرطی که خود ترب سیاه ابداً با آب تماس پیدا نکند مدت زیادی تازه خواهد ماند. همین روش را نیز می‌توانید برای ترب به کار ببرید به شرطی که خود ترب به هیچ وجه با آب تماس پیدا نکند.

◀ نگهداری توت‌فرنگی

توت‌فرنگی میوه‌ی بسیار لطیفی است با این حال اگر دوست دارید آن را برای مدت زیادی نگهداری کنید، باید آن را در صافی نگهداری کنید. صافی را هم باید در ظرفی گذاشت تا آب توت فرنگی یخچال را کثیف نکند.

برای جلوگیری از کپک زدن توت فرنگی:

پس از شستن، دُم توت فرنگی را بچینید و زود زیر شیر آب بگیرید و رد کنید و در آب نیاندازید. زیرا آب می‌گیرند و بوی مطبوع خود را از دست می‌دهند و زود هم کپک می‌زنند.

فریز کردن توت فرنگی:

برای فریزر کردن توت فرنگی بهتر است پودر قند روی آن بریزید و در یک ردیف قرار دهید. برای بازکردن یخ نیز ابتدا آن را از فریزر درآورده و در یخچال قرار دهید. باز هم قدری پودر قند روی آن بریزید به این ترتیب طراوت خود را حفظ می‌کند.

◀ پخت و نگهداری جگر

جگر دارای پروتئین ارزشمند است و چشمه‌ای سرشار از آهن دارد و بهترین و واقعی‌ترین معدن طلای ویتامین‌ها را داراست. در حقیقیت هر چقدر کمتر پخته شود تاثیر بیشتری خواهد داشت.

چگونه افراد خانواده را وادار به خوردن جگر کنیم:

جگر لطیف گوسفند و گوساله را به قطعالت کوچکی ببرید اگر سفت است آب لیموی ترش روی آن بریزید.۱۰ تا ۲۰ دقیقه بماند، نرم شود. سپس در کف تابه یک قاشق سوپخوری روغن مایع نباتی بریزید و یک پیاز درشت را ریز ریز کنید و در این تابه سرخ کنید آن قدر که رنگ آن زردطلایی شود و جگر را هم به همراه آن سرخ کنید. در پایان به آن نمک زردچوبه وَ فلفل به دلخواه بریزید و گرم میل کنید.

چند نکته برای پختن جگر:

هر گز پیش از پختن جگر به آن نمک نزنید زیرا باعث سفت شدن آن می‌شود ادویه یا فلفل را هم در پایان اضافه کنید.

نرم کردن جگر:

اگر جگر را حدود یک ساعت در شیر بخوابانید بسیار نرم‌تر و لطیف‌تر می‌پزد بعد از این که از شیر در آوردید خوب شیر را از روی آن پاک کنید و تکان دهید بعد از روی آتش بگیرید یا در تابه‌ای بدون روغن کباب کنید.

نکاتی در مورد چربی:

اگر آش یا سوپ و یا خورشی که تهیه کرده‌اید خیلی چرب شده است، اگر وقت دارید بگذارید خوب سرد شود. بعد لایه‌ی چربی که معمولاً روی سوپ یا آش سفت شده را به راحتی بردارید.

توصیه:

به هنگام پهت و پز با رعایت همه توصیه‌ها باز هم می‌بینید ذرات چربی منتشر می‌شوند. برای پاک کردن ذرات چربی از اطراف اجاق، بهترین ماده الکل است. مقداری الکل روی پارچه‌ای بریزید و چربی‌ها را به دقت پاک کنید. اجاق گاز را بلافاصله پاک کنید اگر شعله‌های اجاق گاز شما پیلوت روشن دارند، از پاک کردن با الکل صرف نظر کنید. زیرا این کار خطرناک است.

چوب پنبه:

اگر چوب پنبه نصفه‌کنده شده و نیمی از آن در داخل بطری باقی مانده، روی قسمت گلویی شیشه آب خیلی گرم بریزید. چوب پنبه همراه با شیشه گرم و منبسط می‌شود و در اثر فشار بیرون می‌پرد.

زدن خامه:

- برای هم زدن خامه؛ خامه، همزن برقی و ظرف همگی باید سرد باشند.
- ظرف خامه را داخل ظرفی پر از یخ قرار دهید.
- اگر قرار است خامه‌ی زده شده را مدتی نگهدارید، هنگام زدن کمی نشاسته به آن اضافه کنید.
- اگر پیش از زدن یک سفیده‌ی تخم مرغ اضافه کنید حجم آن بیشتر می‌شود و از میزان چربی آن کاسته می‌شود.
- خامه نباید هرگز با آبلیمو و سرکه تماس داشته باشد.
- برای پف کردن خامه ضروری است که پیش از افزودن قند، آن را هم بزنید. می‌توان برای شیرین نمودن طعم خامه از ملاس و شربت غلیظ استفاده کرد.

اضافه کردن خامه به غذا:

اگر قرار است خامه را به غذا یا سوپ اضافه کنید باید این کار در آخرین لحظه و پس از پایان پخت غذا انجام شود می‌توانید توام با خامه قدری هم آرد سیب زمینی بیافزایید.

نگهداری زیتون

زیتون را می‌توانید در روغن زیتون نگهداری کنیم اما در عین حال می‌توان با افزودن مواد معطر آن را خوشبو کرد. برای این منظور پس از پوشاندن همه‌ی زیتون با روغن زیتون، دو حبه سیر، برگ بو و آویشن به آن اضافه کنید و بگذارید یک هفته تا ۸ روز بماند. پس از تمام شدن زیتون‌ها می‌توانید پس از الک کردن از این روغن زیتون به عنوان چاشنی سالاد استفاده کرد.

سبزی‌ها

رعایت چهار اصل مهم در پختن سبزیجات:

- سبزی ها را حتی‌الامکان پوست نکنید و با برس مخصوص زیرآب تمیز کنید.
- سبزی‌ها را بخارپز کنید و یا در کوره تنوری پز کنید.
- سبزی‌های خرد شده و یا نازک را در مقدار کمی آب بپزید و بعد از پخته شدن به آن نمک بزنید.
- اگرافراد خانواده شما می‌خواهند سبزی‌های پخته را بخورند یک تکه کره را به آن اضافه کنید.

خرد کردن سبزی‌ها:

سبزی‌ها را موقع مصرف با سرعت خرد کنید تا از تلف شدن ویتامین «ث» جلوگیری شود.

◀ نگهداری از سبزی‌های معطر در خانه

روش قدیمی نگهداری از سبزیجات معطر:

در شیشه‌ی دهان گشاد مثل شیشه مربا و مایونز، سبزی‌های معطری را که از قبل خرد کرده‌اید پر کنید و خوب به هم فشرده کنید. بعد روی آن را پر از روغن مایع کنید و درب آن را محکم بسته در یخچال نگهداری کنید و به مرور زمان استفاده کنید.

انتخاب سبزی‌های تازه در بازار:

برای خرید سبزی‌ها، این نکات را به یاد داشته باشید:

◀ برگ‌های کاهو باید سفت و ترد و فشرده به هم باشد.

◀ خیارها باید کاملاً تر و تازه سفت باشند.

◀ فلفل دلمه‌ای، کدو و بادنجان باید در موقع لمس کردن سفت و تُرد باشند.

◀ اگر پوست گوجه فرنگی و هویج و بادنجان صاف و کشیده باشد، نشان از تازگی است. رنگ گوجه فرنگی باید یک دست باشد.

نکته: سبزی‌ها را باید بلافاصله پس از خرید مصرف نمود و بهتر است بیشتر از دو روز آنها را نگهداری نکرد.

پوست کندن میوه‌ها و سبزیجات:

اگر می‌خواهید میوه‌هایی مانند هلو، شفتالو، گلابی، انگوردرشت و یا گوجه فرنگی را پوست بکنید. ابتدا در یک ظرف بزرگ، آب گرم بریزید و آنها را مدت چند دقیقه درون آن نگه دارید. سپس آب یخ تهیه کنید و در یک ظرف بزرگ دیگر بریزید و میوه‌ها را از داخل آب گرم در بیاورید و بلافاصله در آب سرد فرو برید. با این روش پوست آنها ترک برخواهد داشت و به سادگی با دست کنده خواهد.

اگر هنگام گذاشتن هویج در یخچال، سر آن را ببرید، مدت بیشتری تازه می‌ماند و پلاسیده نمی‌شود.

حفظ رنگ کلم بروکسل:

کلم بروکسل پس از پخته شدن نمک بزنید تا رنگ سبزش حفظ شود. البته این نمکی که دیر به آن زده می‌شود در همه‌ی کلم نفوذ کند. بنابراین بهتر است موقع سرو کردن مقداری آب غلیظ گوشت یا مرغ به آن اضافه کنید تا مطبوع‌تر شود.

حفظ رنگ سبزی‌های سفید:

اگر به آب پخت سبزی‌های سفید، کمی سرکه یا آبلیمو اضافه کنید، رنگ سفید خود را حفظ می‌کنند.

باز کردن یخ سبزیجات منجمد:

بهتر است آن‌ها را به حال خود بگذارید تا در دمای اتاق یخ‌زدایی شوند.

از بین بردن پلاسیدگی:

کرفس

اگر کرفس پلاسیده بود، در ظرفی پر از آب چند حلقه سیب زمینی پوست کنده اضافه کنید و کرفس‌ها را در آن خیس کنید.

اسفناج

سبزی‌هایی مثل اسفناج را اگر کمی پلاسیده شده‌اند، یک ربع ساعت در آب ولرم و نیم ساعت در آب بسیار سرد خیس کنید.

جعفری

اگر جعفری پلاسیده شد به مدت نیم ساعت آن را در آب ولرم با چند قطره آبلیمو خیس کنید.

طولانی کردن عمر جعفری:

اگر جعفری را با آب خیلی گرم بشویید نه با آب سرد، عمرش طولانی‌تر می‌شود.

یخ‌زدایی ماهی:

برای این که ماهی طعم و تازگی خود را به دست آورد، می‌توانید آن را در شیر بخوابانید تا یخ آن باز شود. به جای شیر می‌توانید از آبلیمو نیز استفاده کنید.

روش ساده شستن میوه‌های ریزدانه:

برای شستن میوه‌های ریزدانه نظیر گیلاس، آلبالو و انگور، آنها را در یک صافی بریزید و داخل یک کاسه بزرگ قرار دهید و از آب سرد پر کنید. خوب به هم بزنید

و با دست جابه جا کنید. سپس صافی را بیرون آورید و مقابل شیر آب سرد بگیرید و آب‌کشی کنید. در پایان میوه را داخل صافی بریزید تا آبش خارج شود.

حفظ رنگ نخود فرنگی در هنگام پخت:

افزودن قند به آب پخت نخود فرنگی هم رنگ سبز زیبای آن را حفظ می‌کند و هم طعم آن را چند برابر می‌کند.

آب‌پز کردن سیب‌زمینی با عجله:

اگر عجله دارید و می‌خواهید سیب‌زمینی زودتر بپزد، یک میخ داخل سیب‌زمینی فرو کنید و بعد در آتش بگذارید. خاصیت میخ آن است که دما را به داخل سیب‌زمینی هدایت می‌کند. فقط به یاد داشته باشید میخ را طوری فرو کنید که بعد بتوانید بدون این که انگشتانتان بسوزد آن را در بیاورید. برای بهتر پختن سیب‌زمینی در داخل فر، ابتدا ۱۰ دقیقه آن را آب پز کنید و بعد در فر بگذارید.

سر نرفتن آب سیب‌زمینی:

افزودن یک قاشق قهوه‌خوری روغن به آب سیب‌زمینی آب‌پز، پخت را سریع‌تر می‌کند. با این روش آب سیب‌زمینی هم سر نمی‌رود.

سیب‌زمینی آب‌پزهای سوخته:

اگر سیب‌زمینی آب‌پزها کمی ته گرفتند آنها را در دیگ دیگری بگذارید و دیگ را پر از آب کنید. قدری نمک اضافه کنید. بوی سوختگی برطرف می‌شود.

نرم شدن پوره‌ی سیب زمینی:

◀ اگر شیری را که به پوره سیب‌زمینی اضافه می‌کنید دارای دمای تقریباً مساوی با سیب‌زمینی باشد، پوره بهتر و مخملی‌تر خواهد بود.

◀ اگر پوره‌ای را که تهیه کرده‌اید زیادی شل بود، کمی پودر شیر خشک به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید.

استفاده از پوره‌ای که اضافه آمده است:

اگر پوره اضافه آمد آن را به صورت گلوله گلوله در بیاورید. در آرد یا پودر نان بغلتانید یا به صورت تخت مانند کتلت در آورده باز در پودر نان بغلتانید تا به هم نچسبد و جدا از یکدیگر در داخل فریزر برای وعده‌های دیگر ذخیره کنید. پس از یخ‌زدایی آن را سرخ کنید غذای خوشمزه‌ای خواهد شد.

سیر

برای خوشمزه‌تر کردن بسیاری از غذاها به خصوص سالادها استفاده از کمی سیر بسیار موثر است. برای این کار می‌توانید یک حبه سیر داخل ظرف سالاد مالش دهید و بعد سالاد را داخل آن بریزید. سیر را زیاد سرخ نکنید! زیرا بسیار سریع طعمش را از دست می‌دهد و تلخ می‌شود کافی است فقط کمی تفت دهید.

جلوگیری از خشک شدن حبه‌های سیر:

برای جلوگیری ازخشک شدن حبه‌های سیر آنها را در داخل روغن مایع نگهداری کنید و پس از تمام شدن سیرها، روغنی را که طعم گرفته برای بسیاری ازغذاهای سیردار مورد استفاده قرار دهید.

نگهداری سیر پوست گرفته:

سیر پوست گرفته شده را داخل کیسه‌ی پلاستیکی که خوب بسته شده باشد در فریزر قرار دهید. می‌توانید مدت‌ها از آن استفاده کنید.

کاهو

- کاهو برای سالاد باید به دقت انتخاب شود.
- کاهوی گرد، باید سنگین و سفت باشد و رگبرگ‌های برگ‌ها آبدار، ترد و بدون لکه‌های زرد باشند.
- کاهوهای گلخانه‌ای چندان مرغوب نیستند و برگ‌هایشان کم پشت‌تر است.

از بین بردن پلاسیدگی کاهو:

اگر کاهویی که در دست دارید قدری پلاسیده شده پس از جدا کردن برگ‌های زرد و قهوه‌ای برگ‌های سالم را چند دقیقه در آب سرد همراه با چندحلقه سیب‌زمینی قرار دهید.

گوجه فرنگی

هنگامی که گوجه فرنگی زیادی خریداری کرده‌اید، گوجه فرنگی‌ها را بدون این‌که فشاری بر آنها وارد کنید در پارچه‌ای قرار بدهید و در محلی تاریک و خنک از یخچال بگذارید.

اگر می‌خواهید هنگام پخت، طعم گوجه‌فرنگی حفظ شود، به اندازه‌ی نصف قاشق چای‌خوری شکر به آن اضافه کنید.

یک سالاد خوشمزه:

- سبزی‌ها را زیر آب بشویید ولی داخل آب خیس نکنید.
- آنها را در صافی گذاشته تا آبشان کاملاً کشیده شود اگر عجله دارید، می‌توانید برگ‌های کاهو را در دستمال خشکی غلت دهید تا خشک شود. سپس سبزیجات را به قطعات کوچک تقسیم کنید.
- وقتی سالاد درست می‌کنید، قطعه‌های کاهو و سایر مواد را طوری بُرش بزنید که به اندازه‌ی یک لقمه‌ی دهان باشد.

◀ اگر برای چاشنی سالاد از سرکه استفاده می‌کنید، آن را در آخرین لحظه به سالاد اضافه کنید. زیرا باعث پلاسیده شدن برگ‌های کاهو شده و طراوت آن را از بین می‌برد.

◀ برای سالادهایی که با مرغ، ماهی و گوشت تهیه می‌شوند، بهتر است دو ساعت پیش از سرو، سس را اضافه کنید.

◀ برای چاشنی سالادها می‌توان از سبزی‌جات معطر خرد شده در سس یا روی سالاد استفاده کرد.

◀ سبزیجات خشک و معطر هم همین کار را می‌کنند. فقط با این تفاوت که برای سس به نسبت سبزی‌های تازه باید از مقدار کمتری استفاده کرد.

◀ اندازه‌ی ظرف سالاد را طوری انتخاب کنید که بتوانید به راحتی سالاد را هم بزنید بدون این که لِه شود. مالیدن سیر به کف ظرف نیز به داشتن یک سالاد خوشمزه کمک می‌کند.

چند توصیه برای تهیه سس خوش‌مزه‌ی سالاد:

خوشمزگی سالاد بستگی زیادی به سس آن دارد.

مواد ضروری پایه:

◀ استفاده از روغن مایع بسیار مرغوب مانند زیتون یا روغن هسته‌ی انگور.

◀ وقتی می‌خواهید نمک به سس اضافه کنید، یادتان باشد نمک را پیش از افزودن روغن به سرکه یا آب‌لیمو حل کنید. زیرا روغن مانع حل شدن نمک می‌شود.

◀ اگر مایع روغن و سرکه یا آب‌لیمویی را به سالاد اضافه نموده‌اید و سالاد خیلی تُرش شد، مقداری از تکه‌های مغز نان را در آورده روی آن بریزید تا ترشی را جذب کند.

◀ در تهیه‌ی سس روغن، آبلیمو یا سرکه، می‌توانید از ادویه‌جات مختلف یا سبزی‌های معطر خشک استفاده کنید. پودر سیر هم آن را بسیار خوشمزه‌تر می‌کند.

◀ برای تهیه سس غلیظ سفید می‌توانید از مایونز، خامه غیرشیرین، خامه تازه و پنیر خامه‌ای استفاده کنید.

◀ در بازار سرکه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید. مانند: سرکه‌ی انگور، سیب، بالزامیک و غیره ...

غذای سوخته

اگر غذا سوخته است خودتان را نبازید و فوراً با قاشق سعی در پاک کردن آن نداشته باشد. تنها راه‌حل این است که درب قابلمه را محکم کرده و آن‌را به حال خود رها کنید تا بخار موجود در قابلمه ته دیگ را نیز نرم کند و قابل جدا شدن کند. سپس با قاشق چوبی آن را به آرامی بردارید.

روش دیگر:

داخل دیگ مقداری آب بریزید و ۱۲ ساعت نگه دارید. سپس آب توام با غذای سوخته و نرم را بیرون بریزید و به باقی‌مانده‌ی آن نیم لیتر آب اضافه کنید و به جوش آورید. چند دقیقه نگه دارید و قسمت‌های سوخته را پاک کنید. اگر محتویات داخل قابلمه آتش گرفته است، دستپاچه نشوید و خود را گم نکنید. ابتدا اجاق را خاموش کنید و سپس با یک پارچه‌ی کهنه روی آن را بپوشانید و از رسیدن هوا به آن جلوگیری کنید. تنها پس از سرد شدن قسمتی از محتویات آن را که جدا می‌شوند به وسیله‌ی قاشق چوبی بیرون بریزید و قابلمه را از آب پر کنید و یک شب نگه دارید. قسمت‌هایی از مواد سوخته شده خود به خود جدا خواهند شد. آنها را بیرون بریزید و بقیه‌ی مواد سوخته شده را طی چند بار آب ریختن و به جوش آوردن پاک کنید. اما هرگز از لبه‌ی قاشق، کارد، کفگیر و غیره برای لکه‌زدایی در این مورد استفاده نکنید.

باز کردن درب مربا:

اگر در مربا و یا ترشی باز نمی‌شود. در این صورت به سادگی می‌توانید یک قطعه پارچه را کمی مرطوب کنید و دور سرپوش بپیچید و با فشار دست آن را باز کنید در صورتی که موفق نشدید فقط درب آن را زیر شیر آب گرم بگیرید و مدت نیم ساعت رویش آب گرم باز کنید. به احتمال زیاد باز خواهد شد. ولی اگر باز هم نتوانستید آن را باز کنید این بار در یک ظرف آب‌جوش بریزید و در ظرف را مدت نیم دقیقه در آن قرار دهید به طور حتم این بار باز خواهد شد.

پنیر پیتزا

بهتر است این پنیر را حتی‌الامکان تازه مصرف کنید. در صورتی که کمی از آن باقی ماند آن را در کاغذ آلومینیومی گذاشته و در سردترین قسمت یخچال قرار دهید.

رنده کردن پنیر پیتزا:

قبل از رنده کردن مقداری روغن زیتون را با قلم نقاشی روی رنده بمالید. در این صورت شستن رنده آسان می‌شود.

اسرار پختن یک کیک خوشمزه در خانه:

برای اینکه کیک شما یک کیک خوشمزه از کار درآید نکات زیر را رعایت کنید:

- مواد لازم برای کیک را ابتدا خوب هم بزنید و در آخر کار آرد را به آن اضافه نمایید و هم بزنید و فوراً درون قالب کیک بریزید.
- دیواره‌ها و کف قالب کیک را با روغن خوراکی چرب کنید.
- اگر خمیر کیک را بعد از ریختن آرد زیاد به هم بزنید خوب پف نمی‌کند.
- فِر را دست کم یک ربع ساعت قبل روشن کنید تا خوب گرم شود.
- بعد از گذاشتن کیک در فر، هرگز در آن باز نکنید زیرا پف آن می‌خوابد.
- برای اطمینان از پخته شدن کیک یک چنگال را در آن فرو کنید نباید هیچ ماده‌ای به آن بچسبد.
- هرگز کیک را قبل از سرد شدن کامل از فر خارج نکنید.

روش آب کردن شکلات تخته‌ای

راه اول: تکه‌های شکلات را در کاسه‌ای قرار دهید و نصف استکان قهوه‌ی داغ روی آن بریزید. هم زود آب می‌شود و هم شیرینی شما خوش طعم می‌شود.

راه دوم : استفاده از روش طبخ غیرمستقیم. شکلات را در یک ظرف گود بریزید و این ظرف را در ظرف بزرگتر حاوی آب گرم قرار دهید؛ ظرف بزرگ را روی حرارت کم قرار دهید و شکلات را مرتب هم بزنید تا آب شود.

خشک کردن سبزی جات به روش ساده:

اگر سبزی‌ها به صورت دسته هستند، آنها را باز کنید و برگ‌های پلاسیده و علف‌های هرز را از بین آنها جدا کنید سبزی پاک شده را با آب بشویید و در صافی قرار دهید تا آبش بچکد. سپس روی حوله پهن کنید و مدت چند ساعت نگه دارید تا آب آنها به کلی خشک شود و بعد آنها را دوباره دسته کنید. اما این بار دسته‌ها باید کاملاً شل باشند. هر دسته را در یک پاکت کاغذی قرار دهید و به صورت وارونه آویزان کنید. در زمستان وقتی به سراغ آنها خواهید رفت کاملاً خشک شده‌اند. روی پاکت وردنه بکشید تا برگ‌ها از ساقه‌ها جدا شوند. این کار را با مالش دادن سبزی با دو دست نیز می‌تواندی انجام دهید سپس ساقه‌ها را جمع کنید و دور بریزید و برگ‌های خرد شده را در شیشه‌ی خالی مربا بریزید.

راه‌حل دانه‌دانه و خوش‌رنگ شدن برنج:

اگر هنگام جوشیدن، مقدار کمی آب‌لیمو و یا ماست شیرین به برنج اضافه کنید، نه تنها پلو به رنگ سفید در می‌آید، بلکه دانه‌های آن را از هم جدا ساخته و مانع چسبیدن آن می‌شود.

قد کشیدن برنج:

اگر یک عدد پیاز را خرد کرده داخل آبِ برنج بریزید، برنج قد می‌کشد و طعم جالب هم می‌گیرد.

خوش‌رنگ‌تر شدن زعفران:

برای این که زعفران شما بهتر رنگ بدهد، می‌توانید از روش زیر کمک بگیرید:
درون یک استکان کوچک به مقدار نیاز زعفران ساییده بریزید و دو قاشق غذا خوری آب‌جوش به آن اضافه کنید. بعد از این‌که برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید، استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید. با دم کشیدن برنج، زعفران هم دم می‌کشد و بهتر رنگ می‌دهد.

راهی برای تشخیص دادن سوسیس تازه:

برای این منظور هنگام خرید انگشت سبابه خود را روی آن فشار دهید بعد از برداشتن انگشت، اگر روی سوسیس جای انگشت نماند سوسیس تازه است.

◀ نگهداری از آب‌میوه‌ها در خانه:

برای این‌که آب‌میوه‌های خوب، تازه و سالم داشته باشیم، قانون اول این است که از آب‌میوه‌های طبیعی که خود در خانه تهیه کردیم، بنوشیم برخی از آب میوه‌ها مانند آب هویج و آب انگور و .. اگر بمانند خاصیت، رنگ و مزه‌ی اصلی خود را از دست می‌دهند. برای نگهداری این آب میوه‌ها کافی است چند قطره آب‌لیمو که مقدار زیادی ویتامین دارد داخل آب میوه‌ها بریزید. این کار رنگ و ویتامین‌های میوه را تا مدتی حفظ خواهد کرد.

نگهداری موز

نگهداری موز برای مدت طولانی امکان پذیر نیست و این میوه در مدت زمان کوتاهی از بین می‌رود. برای این‌که مدت زمان بیشتری بتوانید این میوه را نگهداری کنید باید آن را درون کاغذ آلومینیومی بپیچید و در یخچال بگذارید. به این ترتیب آن را برای زمان بیشتری حفظ خواهید کرد.

در روش دوم اگر هوا خنک است استفاده از یخچال نیاز نیست ، لابه‌لای موزها روزنامه گذاشته و آن را داخل نایلون گذاشته و به میخی در تراس خانه آویزان کنید.
نکته: موز هنگام مصرف و جدا کردن آن از پوست در مجاورت هوا تیره شده و جهت جلوگیری از این عمل در صورت استفاده درشیرینی یا دسرها باید با کمی آبلیمو یا کره ذوب شده آغشته شود.

نگهداری سبزی خوردن

سبزی خوردن را بشویید و در یک کیسه‌ی پارچه‌ای نگهدارید. از آنجا که برگ‌های سبزی آب زیادی دارد کیسه‌ی پارچه ای باعث می‌شود سبزی سیاه و پلاسیده نشود.

تهیه‌ی انواع جوانه در خانه:

◄ جوانه‌ها مخصوصاً جوانه‌ی گندم منبعی سرشار از ویتامین «ایی»، «آهن» و انواع ویتامین«ب» است. نیم فنجان جوانه‌ی گندم از لحاظ خاصیت غذایی معادل چهار برابر مواد سفیده‌ی تخم مرغ است.

◄ جوانه‌ی گندم را می‌توانید در شیر یا حبوبات دیگر پخته، سرد و یا گرم مصرف کنید. همچنین می‌توانید آن را مخلوط با نان شیرینی کنید و یا معادل آن را با آرد معمولی مخلوط کرده و نان خوش‌مزه و پر قوت بپزید که برا ی سلامتی شما معجزه می‌کند.

روش تهیه:

دانه‌ها را یک شب قبل خیس کرده و در جای نیم گرم قرار داده و روز بعد آبکشی کنید و در همان آبکش بگذارید تا آب آن گرفته شده و نپوسد. دانه‌ها را در یک شیشه ریخته و پارچه‌ی مرطوبی روی آن بکشید و هر صبح و شب کار آبکشی را انجام دهید. در تابستان چون هوا گرم است بیشتر این کار را انجام دهید.

در تمام این مدت جوانه‌ها را در جای تاریک مانند کابینت نگهداری کنید. جوانه‌ها باید همیشه مرطوب باشند. آبکش کردن را فراموش نکنید. بعد از یکی دو روز جوانه‌ها رشد کرده و آماده مصرف است. آنها را شسته و در یخچال نگهدارید.

برای گرفتن پوست جوانه‌ها کافی است آنها را در ظرف پر از آب بگذارید. پوست جوانه‌ها روی آب می‌آید. البته بهتر است پوست جوانه را نیز به دلیل داشتن فیبر میل کنید.

چطور از متلاشی شدن ماهی آب‌پز جلوگیری کنیم:

برای این کار کافی است مقداری سرکه را به آب جوش که ماهی در آن در حال پخت است اضافه کنیم.

نکته:

هرگز برای باز کردن یخ ماهی از آب استفاده نکنید.

اگر می‌خواهید مغز گردو سالم خارج شود، آن را یک شبانه روز در آب نمک خیس کنید و سپس بشکنید.

کوکوی سبزی خوشمزه:

برای خوشمزه‌تر شدن کوکوسبزی از گردوی خرد شده و زرشک استفاده کنید.

طرز تهیه‌ی رب‌انار در خانه:

انار را بشویید و با دست مقداری فشار دهید که دانه‌های آن زودتر از پوست جدا شوند. سپس انار را نصف کرده با پشت قاشق یا کارد چند ضربه به پوست انار بزنید و همان‌طور در ظرفی خالی کنید به راحتی انار دانه می‌شود. دانه‌ها را کمی بجوشانید و بعد در صافی بریزید. آب به دست آمده را روی حرارت گذاشته تا با شعله ملایم بجوشد. بهتر است از ظرف لعابی استفاده کنید. صبر کنید تا آنقدر بجوشد که کمی غلیظ‌تر از ماست شود، سپس به آن کمی نمک زده بگذارید سرد شود.

تهیه‌ی لیموعمانی درخانه:

برای تهیه لیمو عمانی، ابتدا لیموها را شسته، مدتی در آفتاب بگذارید کمی که خشک‌تر شد آنها را در فِر قرار داده و صبر کنید تا کاملاً خشک شود.

روشی دیگر:

می‌توانید از فِر برای خشک کردن لیموها استفاده کنید. البته در فِر را باز بگذارید و هر چند وقت یک‌بار آنها را جابه‌جا کنید.

خشک کردن زردآلو:

برای خشک کردن زردآلو در خانه، آنها را از وسط نصف کرده و هسته را در آورید و روی سینی فِر بگذارید. فِر را داغ کنید، سینی حاوی برگه‌ها را در فر قرار دهید. حرارت فر را روی کمترین شعله قرار دهید و کمی لای درب فر را باز بگذارید و مرتب به آنها سربزنید و اگر لازم بود آن را زیر و رو کنید و زمانی که خشک شد آن را از فر بیرون بیاورید.

ته‌دیگ بدون نان:

برای این کار چند قاشق آرد را همراه کمی نمک در آب حل کنید تا به صورت خمیری شکل که غلظت آن کمی بیشتر از ماست باشد دربیاید. سپس ته ظرف را روغن داغ بریزید و این مخلوط را ته قابلمه بریزید. می‌توانید به آن زردچوبه و یا زعفران اضافه کنید و مانند همیشه برنج را دَم کنید.

نرم کردن گوشت:

اگر گوشت گوساله و یا هرنوع گوشت سفت دیگری در اختیار دارید، روی همه قسمت‌های آن جوش شیرین بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند. یا یک عدد کیوی را حلقه حلقه کرده روی گوشت‌ها قرار دهید و بگذارید چند دقیقه بماند. گوشت تُرد شده و سریع می‌پزد.

اگر آب گوشت را قبل از پخت بگیرید، هنگام پختن (بخصوص به شیوه بیفتک) کمتر سفت می‌شود.

استفاده از بامیه در خورش:

دقت کنید هنگام پاک کردن بامیه‌ها سر دُم را زیادی نگیرید. زیرا لعاب بامیه خارج شده و خورش لیز و لزج می‌شود. همچنین بامیه‌ای را که سرخ کرده‌اید، باید در پایان به خورش اضافه کنید تا لِه نشود.

روغن انداختن قورمه سبزی:

برای آن‌که خورش قورمه‌سبزی شما روغن بیاندازد و خوب جا بیافتد. باید آن را با شعله‌ی کم در مدت زمان طولانی پخت. آرام‌پز برای پختن آن بهترین گزینه است. اضافه کردن مقداری اسفناج به سبزی خورش باعث لعاب انداختن بیشتر آن می‌شود.

اضافه کردن آب‌لیمو به خورش:

- از حرارت کم و مدت زمان طولانی برای طبخ استفاده کنید.
- اگر می‌خواهید آب‌لیمو به خورش اضافه کنید، اگر آن را در حالت جوش به خورش اضافه کنید، رنگ خورش شما تغییر خواهد کرد. برای این‌که خورش تغییر رنگ پیدا نکند، ابتدا آن را خاموش کنید تا از جوش بیفتد سپس آب‌لیمو را به آن اضافه کنید.

خورش شور شده:

اگر خورش شما شور شد داخل آن آب نریزید. بلکه یک سیب‌زمینی را پوست کنده داخل خورش بیاندازید و هنگام کشیدن خورش آن را خارج کنید.

خورش ته گرفته:

اگر خورش شما ته گرفت، قسمت‌های سالم را با سوخته مخلوط نکنید بلکه قسمت‌های سالم را به آرامی به ظرف دیگری منتقل کنید و مقداری آب گرم و روغن به آن اضافه کنید.

بوی سوخته برنج:

اگر برنج شما ته گرفت و بوی سوختگی از آن به مشام رسید، بهترین راه این است که پنبه‌ای را آغشته به لیمو کرده و داخل دستمال کاغذی بپیچید و به مدت چند دقیقه داخل قابلمه برنج قرار دهید بدین ترتیب بوی سوختگی برنج از بین خواهد رفت.

از بین بردن شوری برنج:

اگر برنج شما بیش از حد شور شد یک عدد سیب‌زمینی را پس از پوست گرفتن حلقه حلقه کرده و دورن قابلمه برنج بگذارید. شوری برنج را می‌گیرد.

آبدار شدن کباب:

برای آبدار ماندن و نسوختن انواع کباب، روی آن را کمی روغن یا کره بمالید.

از بین بردن سفتی گوشت اردک:

کافی است برای این کار چند ساعت قبل از پختن آن را در سرکه بخوابانید علاوه بر تردی گوشت طعم و مزه‌ی بهتری نیز خواهد داشت.

نکاتی درباره طالبی و گرمک:

هرگز طالبی و گرمک را چشم بسته نخرید به این موارد توجه کنید:

◀ برای اطمینان از رسیده بودن طالبی اول خوب به آن نگاه کنید. رنگ پوستش باید از زرد تا زرد مات باشد و نباید کاملاً سبز باشد مگر آنکه از نژاد سبز باشد.

◀ طالبی و گرمک را ملایم تکان دهید اگر خوب رسیده باشد صدای برخورد تخمه‌ها در داخل آن شنیده می‌شود.

◀ طالبی رسیده معطر است. به این نکته هم خوب توجه کنید به آن دست بزنید اگر شل باشد زیادی رسیده است. ضربه‌ای به آن بزنید.اگرخوب رسیده باشد صدایی عمیق و توخالی می‌دهد.

◀ دو طالبی هم اندازه را در دست بگیرید. طالبی‌سنگین‌تر را انتخاب کنید.

طرز تهیه شیرکاکائو در خانه:

◀ شیر را هرگز مستقیم روی کاکائو نریزید. زیرا بلافاصله گلوله گلوله می‌شود.

◀ ابتدا کاکائو را با شکر مخلوط کنید یک قاشق شیر به آن اضافه کنید. خوب به هم بزنید تا حل شود بعد شیر گرم را اضافه کنید.

یک نکته‌ی مهم درمورد قوطی کنسرو:

وقتی قوطی کنسرو محتوی مواد غذایی ماهی یا هر ماده‌ی روغن‌دار را باز می‌کنید هرگز بقیه‌ی مواد را در آن نگهداری نکنید. زیرا در اثر تماس با هوا، یک واکنش شیمیایی میان روغن و آهن سفید ایجاد می‌شود. در حال حاضر اغلب قوطی‌های کنسرو لعاب دارند. اما برای پرهیز از هرگونه خطر احتمالی مواد خوراکی را بلافاصله از آن خارج کنید.

چگونه رنگ کلم قرمز را در هنگام پخت حفظ کنیم:

به هنگام پخت کافی است به آب آن کمی سرکه و شکر اضافه کنید و بگذارید همه‌ی آب آن کشیده شود. کلم قرمز کاملاً خوش‌رنگ سرخابی و براق می‌شود.

کره:

اگر یخچال شما خراب شده است و مقداری کره دارید و می‌خواهید تا تعمیر یخچال آنها را سالم نگهدارید تا فاسد نشوند، پارچه‌ای را در آب و سرکه فرو کنید. خوب بچلانید کره را داخل آن بپیچید.

آب کردن کره:

هنگام آب کردن کره یا هر روغن دیگر در تابه قبلاً کمی نمک داخل آن بریزید بعد کره را اضافه کنید تا ضمن آب شدن به اطراف پراکنده نشود. وقتی کره را از یخچال برای مصرف خاصی در می‌آورید که باید کمی نرم باشد، آن را در میان دو ظرف گرم قرار بدهید. چند دقیقه بعد به اندازه‌ی کافی نرم می‌شود.

استفاده از کره‌ای که تازگی خود را از دست داده است:

اگر کره‌ای دارید که به اندازه‌ی کافی تازه نیست، می‌توانید در پختن سوپ پیاز از آن استفاده کنید. مقداری پیاز را خلال کرده و یک حبه سیر را به همراه آن تفت دهید تا طلایی شود و بعد مقداری آب گوشت یا مرغ با سبزی‌های معطر به آن اضافه کنید و بگذارید با حرارت کم روی آتش بجوشد. برای غلیظ‌تر کردن سوپ مقدار یک قاشق سرپرآرد، یک فنجان کوچک شیر را مخلوط کنید و کم کم به سوپ اضافه کنید. می‌توانید هنگام کشیدن سوپ کمی پنیر رنده شده به آن اضافه کنید.

چند نکته در مورد گوشت که باید بدانیم:

گوشت‌های کبابی را بهتر است شب تا صبح در مخلوطی از روغن زیتون یا روغن سالاد و آب‌لیمو خیس کنید و در داخل یخچال بگذارید.

استیک‌ها:

برای نرم شدن استیک کافی است آن را به مدت ۳ ساعت در مخلوط روغن و سرکه(آبلیمو) قرار داد.

گوشت‌های خورشی:

برای پختن این گوشت‌ها بعد از این که گوشت‌ها را در پیاز تفت دادید و آب ضروری را برای پختن به آن اضافه کردید؛ پس از جوش آمدن یک قاشق سوپ‌خوری سرکه به آن اضافه کنید.

بریدن گوشت:

◀ تکه‌های کبابی و یا خورشی گوشت را در جهت عمودی الیاف‌های گوشت ببرید. اما در گوشت‌های فیله بهتر است موازی خطوط الیاف باشند.

◀ اگر می‌خواهید گوشت را ورقه ورقه ببرید چند مدت در فریزر بگذارید وقتی قدری سفت شد و حالت انجماد پیدا کرد به راحتی ورقه ورقه می‌شود.

گوشت چرخ شده:

◀ اگر گوشت چرخ کرده را در فریزر می‌گذارید، تا می‌توانید گوشت را در داخل کیسه پلاستیکی پهن کنید. زیرا در موقع مصرف راحت‌تر باز شده و گلوله گلوله نمی‌شود.

◀ اگر خودتان گوشت را چرخ می‌کنید، یادتان باشد در آخر کار یک تکه نان از چرخ گوشت رد کنید. با این کار همه گوشت‌ها بیرون می‌آیند ضمناً دستگاه هم پاک‌تر می‌شود.

باز کردن یخ گوشت:

ریختن مخلوط آب وسرکه روی گوشت و ماهی یخ‌زده، عمل خارج شدن از حالت انجماد را سرعت می‌بخشد.

خوشمزه‌تر کردن گوشت پرندگان:

◀ به گوشت پرندگان پیش از طبخ کمی آب‌لیمو بزنید بسیار نرم‌تر و خوشمزه‌تر می‌شود.

◀ اگر گوشت مرغی را خریداری کردید و متوجه شدید زمخت و سفت است، چند ساعت پیش از پختن در محلول سرکه بخوابانید. لطافت خود را به دست می‌آورد.

ساییدن کشک:

برای استفاده از کشک بهتر است از کشک‌های محلی و مطمئن استفاده کنید. ابتدا کشک را شسته، خُرد کرده و خیس کنید تا کاملاً نرم شود. سپس با همان آب در مخلوط کن ریخته و آن را مخلوط کنید و بعد به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید. بعد از سرد شدن آن را در مخلوط کن ریخته و یک حبه سیر و یک قاشق غذاخوری سر صاف پونه کوهی یا نعنا خشک به آن اضافه کرده به مدت یک دقیقه آن را خوب مخلوط و بعد استفاده کنید.

پختن حبوبات:

◀ بهتراست‌حبوبات را ازشب قبل بشوییدو با آب‌ولرم خیس کنید و صبح روز بعد آن را بپزید.

◀ برای جلوگیری از نفخ ناشی از حبوبات بهتر است آب آن را نیز چند بار عوض کنید و در هنگام خوردن نیز مقداری گل پر یا زیره یا آویشن به آن بیافزایید و این نکته را بیاد داشته باشید که نمک را بهتر است در پایان کار به آن بیافزایید.

خشک کردن بامیه در خانه:

برای این‌که بامیه‌های خشک شده خوبی در خانه داشته باشید، ابتدا بامیه را شسته و در صافی بریزید تا آب آن خارج شود سپس آن‌ها را از طول و از وسط به دو نیم کرده روی پارچه‌ای تمیز پهن کنید و در مقابل پنکه قرار دهید تا به مرور خشک شود. بعد آنها را در یک کیسه‌ی نخی ریخته هنگام نیاز مصرف کنید.

غذای جا افتاده:

هیچ چیز خوشمزه‌تر از یک قورمه سبزی و یا یک آبگوشت جا افتاده نیست. اما علامت جا افتادن غذا چیست؟

از علایم جا افتادن غذا این است که بوی خوش آن در محوطه خانه می‌پیچد و در خورش‌ها چربی غذا به سطح آمده روی غذا را می‌پوشاند و قوام خاصی پیدا می‌کند و به قول قدیمی‌ها نباید آب غذا از سایر مخلفات آن جدا شود.

در مورد بادمجان:

بادمجان باید قلمی و بدون تخم و رسیده باشد یعنی پوست آن مشکی و براق باشد. از بادمجان قلمی برای خورش‌ها و خوراک‌ها و از بادمجان درشت برای تهیه‌ی خوراک میرزا قاسمی و انواع کباب بادمجان می‌توان استفاده کرد. بعد از پوست کندن بادمجان بهتر است آنها را بسته به نوع غذا از طول یا عرض خرد کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آب نمک قرار دهید تا مِواد زاید آن یعنی سولانین[1] خارج شود.

۱– یک نوع آلکالوئید که ممکن است در معده‌های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت کند.

روش صحیح فریز کردن مواد غذایی

حتماً شما هم مثل خیلی‌ها با شروع پاییز انواع مواد غذایی را فریز می‌کنید تا در پاییز و زمستان از آنها استفاده کنید. اما آیا روش علمی این کار را می‌دانید؟

مواد غذایی قبل از فریز شدن باید به طور مناسب بسته‌بندی شوند تا عطروطعم، رطوبت، رنگ طبیعی و ارزش غذایی خود را از دست ندهند و سرمای فریزر و خشکی محیط آن موجب خراب شدن مواد غذایی نشود. نکته‌ی مهم این است که پیش از بسته‌بندی ماده‌ی غذایی، میزان مورد نیاز در هر بار مصرف مشخص شود، چرا که بسته‌ی غذای خارج شده از فریزر، به هیچ عنوان نباید دوباره به فریزر بازگردانده شود.

در منازل از دو نوع بسته‌بندی برای فریزر کردن مواد غذایی استفاده می‌شود:

۱- انواع ظروف درب‌دار از جنس‌های گوناگون، مانند پلاستیک و فلز.

۲- کیسه‌ی نایلون یا پلاستیک‌های زیپ‌دار ویژه بسته بندی.

◀ متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مواد غذایی در ظروف شیشه‌ای در فریزر گذاشته شوند، چون این ظروف ترکیبات شیمیایی ندارند که با مواد غذایی واکنش دهند. اما باید هنگام پُر کردن این ظروف از ماده‌ی غذایی، مقداری فضای خالی در نظر گرفت تا در اثر انبساط حاصل از یخ‌زدن ماده‌ی غذایی، ظرف نشکند.

◀ بسته‌بندی با کیسه‌های نایلونی، متداول‌ترین روش بسته‌بندی در منازل است و پس از آن کیسه‌های پلاستیکی زیپ‌دار رایج است. به تازگی در بعضی از کشورها از کاغذهای چند لایه برای بسته‌بندی استفاده می‌شود. این کاغذها ازچند لایه شامل یک لایه کاغذ، یک لایه فویل آلومینیومی، گلاسین، سلفون و یک لایه قابل ارتجاع تشکیل شده‌اند که برای بسته‌بندی مواد غذایی مثل انواع میوه، سبزی، گوشت استفاده می‌شوند. این نوع کاغذها به خوبی از ماده‌ی غذایی محافظت می‌کنند.

◀ اگرچه در فریز کردن درست مواد غذایی، تغییری در عطر و طعم و بوی آنها ایجاد نمی‌شود، اما بی‌شک از ارزش غذایی آنها کاسته می‌شود، به ویژه اگر مواد غذایی بیشتر از زمان استاندارد در فریزر نگهداری شوند.

◀ اگر مواد غذایی به طور صحیح بسته‌بندی شوند و به سرعت در دمای فریزر سرد شوند، کیفیت خود را بیشتر حفظ کرده و مدت ماندگاری‌شان افزایش می‌یابد. پس از گذشت زمان استاندارد، اگر چه مواد غذایی به ظاهر سالم‌اند، اما هیچ‌گونه ارزش تغذیه‌ای نداشته و به تفاله تبدیل می‌شوند.

بسته‌های غذایی‌تان را چگونه در فریزر نگهداری می‌کنید؟

۱- اصولاً باید توجه داشته باشید که دمای فریزر همیشه ۱۸- درجه سانتی‌گراد باشد. هرگونه تغییر دما، سبب خراب شدن مواد غذایی داخل فریزر می‌شود.

۲- از انباشتن فریزر با مواد غذایی که همگی تازه بوده و نیاز به یخ زدن دارند، بپرهیزید، چون این‌کار موجب افزایش ناگهانی دمای فریزر و کاهش کیفیت مواد غذایی می‌شود. بنابراین مواد تازه را به تدریج در فریزر بگذارید.

۳- این نکته را هم فراموش نکنید که اولین بسته‌ی غذایی فریزر شده، باید اولین بسته‌ای باشد که برای مصرف از فریزر خارج می‌شود.

اگر این روش‌ها را به کار ببرید مطمئناً همواره از مواد غذایی تازه استفاده خواهید کرد.

جدول مدت زمان نگهداری مواد غذایی منجمد در فریزر

میوه‌ها و سبزی‌ها	۸ تا ۱۲ ماه
گوشت ماکیان	٦ تا ۹ ماه
انواع ماهی به جز تن	۳ تا ٦ ماه
گوشت قرمز خرد شده یا چَرخ کرده	۳ تا ٤ ماه
فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس و کالباس و گوشت نمک سود	۱ تا ۲ ماه

توصیه‌هایی برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر

۱- انجماد، بهترین نحوه‌ی نگهداری موادغذایی بوده و موجب متوقف شدن فعالیت میکروب‌ها می‌شود.

۲- با استفاده‌ازیخچال‌های خانگی‌می‌توان موادغذایی منجمد را حداکثر تا سه ماه نگهداری کرد.

۳- بعضی از غذاهای منجمد را می‌توان به طور منجمد طبخ کرد. این عمل موجب تسریع و صرفه‌جویی در وقت و حفظ رنگ و طعم مواد غذایی می‌شود.

٤- سبزی‌ها را قبل از انجماد، توسط بخار و یا با مقدار کمی آب بپزید. سپس آن را سرد کرده، بسته‌بندی و منجمد کنید. این عمل فعالیت دیاستازها[1] را متوقف می‌سازد.

٥- مواد پروتئینی، چربی‌ها، هیدارت‌های کربن، ویتامین‌های«ب» و «ث» موادغذایی را در ۱۸- درجه سانتی‌گراد می‌توان حفظ کرد.

٦- درجه‌ی حرارت نگهداری مواد یخ زده نباید کمتر از ۱۵- درجه سانتیگراد باشد.

۷- کیسه حاوی مواد غذایی قبل از انجماد باید خالی از هوا بوده و پاره نباشد.

۸- هنگام استفاده از محصول منجمد شده باید آن را از فریزر به یخچال انتقال داد تا یخ آن باز شود. این عمل موجب نگهداری رنگ، طعم و صرفه جویی در وقت است.

۹- خرید محصول منجمد باید در مرحله‌ی آخر خرید انجام گیرد و به محض ورود به منزل در یخچال نگهداری شود.

۱۰- گوشت‌های منجمد را در یخچال و یا در درجه حرارت محیط زیست باز کنید.

۱۱- طبخ سبزی‌های منجمد باید در مدت زمان کوتاه‌تری انجام گیرد، زیرا قبل از انجماد سبزی‌ها طبخ شده‌اند.

۱۲- موادغذایی را در کیسه‌های نایلونی، ظروف پلاستیکی یا آلومینیومی سربسته فریز کنید.

۱- ریشه‌ای یونانی دارد که به معنی شکستن و تفکیک است. آنزیمی است که تجزیه‌ی نشاسته به مالتوز را کاتالیزور می‌کند.

۱۳- هیچ‌گاه قطعات ماهی فریز شده را در آب باز نکنید. زیرا جذب آب موجب می‌شود که طعم آن تغییر کند. اما انجام این کار در مورد ماهی کامل اشکالی ندارد.
۱٤- مدت زمان نگهداری موادغذایی گوشتی به حالت انجماد ۲ الی ۳ ماه، شیرینی‌ها، میوه‌ها و اغلب سبزی‌ها ٦ ماه الی یک سال است.
۱۵- موادی که هیچ گاه نباید منجمد کرد عبارتند از: خامه، شیر، ژله، سس مایونز، کاهو، موز، تربچه، خربزه، طالبی و تخم مرغ سفت.
۱٦- بعضی از سبزی‌ها را که به صورت خام مصرف می‌شوند، نباید منجمد کرد.
۱۷- سبزی‌ها را قبل از انجماد، تمیز شسته، پاک کنید. سپس با بخار پخته، فریز کنید.
۱۸- کندی در انجماد موجب فاسد شدن سبزی می‌شود.
۱۹- گوشت پرندگان فریز شده را توسط آب جاری و یا با قراردادن در یخچال باز کنید.
۲۰- مواد نشاسته‌ای حساسیت کمتری به سرعت انجماد دارند.
۲۱- گوشت سفید مثل مرغ و ماهی در اثر انجماد نسبت به گوشت قرمز آسیب پذیرتر است.

راه‌های منجمد کردن مواد غذایی مختلف و مدت زمان نگهداری آنها در فریزر:

۱- انجماد ماهی

فلس ماهی را جدا کنید، شکم آن را خالی کرده و آن را بشوئید و با کاغذ خشک کنید. در ورق آلومینیومی پیچیده و در فریزر قرار دهید. طول مدت نگهداری ماهی ٤ تا ۵ ماه است. برای یخ‌زدایی، ماهی را چند ساعتی قبل ازپخت در یخچال قرار دهید. باید توجه داشت که ماهی‌هایی که تازه صید شده‌اند را نباید بلافاصله منجمدکرد بلکه این عمل را باید ٤ تا ۵ ساعت بعد انجام داد. در هنگام انجماد باید تاریخ بسته‌بندی را روی کاغذ یا برچسبی نوشته و آن را روی بسته‌بندی گذاشت. مدت انجماد برای این‌گونه فرآورده‌ها بسیار کوتاه است. اگر تاریخ استفاده بگذرد، مزه تغییر می‌کند و کیفیت ماده غذایی بسیار افت خواهد کرد که در این صورت بهتر است از مصرف آن صرف نظر شود.

۲- انجماد گوشت

برای بسته‌بندی و انجماد گوشت، وزن هر بسته نباید از۲/۵ کیلوگرم تجاوز کند. چربی گوشت باید گرفته شود زیرا چربی سبب فاسد شدن سریع‌تر گوشت گردیده و مدت نگهداری آن را کاهش می‌دهد. باید مقدار مصرف روزانه گوشت را جداگانه در کیسه‌های فریزر قرار داده و در فریزر گذاشت. با این عمل از خشک شدگی‌سطح گوشت جلوگیری خواهد شد. بهتر است گوشت را قبل از انجماد خرد نکنید، باید میزان گوشت مورد نظر را به صورت تکه های برگ، منجمد کرده و هنگام پخت خرد کرد. در حقیقت هنگامی که گوشت خرد می‌شود میکروب‌های سطحی به عمق ماده‌غذایی هم راه یافته و گاه می‌توانند خطرآفرین شوند.گوشت‌ها را در کیسه پلاستکی گذاشته و هوای کیسه را کاملاً خارج کنید و سر کیسه را ببندید. توجه داشته باشید که اگر در طی ٢٤ ساعت بیشتراز ۵ کیلوگرم‌گوشت در فریزر منجمد کنید، کیفیت انجماد کاهش می‌یابد. طول مدت نگهداری گوشت نسبت به مقدار چربی موجود در آن متفاوت است. روش آب کردن، سرما روند فساد گوشت را متوقف می‌کند و مانع پیشرفت و رشد میکروب‌ها می‌شود. هنگام بازگشت به دمای معمولی این روند، فعالیت خود را از سر می‌گیرد، بنابراین آب کردن گوشت در دمای بالا توصیه نمی‌شود. برای آب کردن گوشت آن را ٦ تا ١٢ساعت در یخچال قراردهید. به این‌ترتیب ازآلودگی‌میکروبی و رشد آنها جلوگیری خواهد شد.

۳- انجماد مرغ

سر و سایر زوائد مرغ را جدا کنید. شکم آن را خالی کرده و سپس به دقت بشوئید. چربی‌های اضافه‌ی مرغ را از آن جدا کرده وپس از شستن، آن را خشک کنید. مرغ را به اندازه مورد مصرف هر وعده، تکه تکه کرده و در کاغذ آلومینومی و یا کیسه‌های پلاستیکی مخصوص فریزر بپیچید و منجمد کنید. برای خارج کردن مرغ از حالت انجماد، باید ۱۰ تا ۱۲ ساعت قبل از مصرف آن را در داخل یخچال قرار داد.

٤- انجماد زبان:

چربی‌های اضافه را گرفته و پس از جدا کردن زوائد و پوست روی زبان، آن را به خوبی شسته و خشک کنید و پس از بسته‌بندی، آن را در فریزر قرار دهید.
زمان‌انجماد: این مدت برای زبان گاو ۷ ساعت و برای زبان گوسفند و گوساله ۵ ساعت است. مدت نگهداری زبان در فریزر ٤ ماه می‌باشد.

۵- انجماد جگر:

جگر را به قطعات مناسب برای مصرف هر وعده ببرید و پس از شستشو خشک کنید و برای قرار دادن در فریزر آن را بسته‌بندی کنید. مدت نگهداری جگر در فریزر ۵ تا ٦ ماه است.

٦- انجماد قلوه:

قلوه‌ها را از طول به دو قسمت کرده و چربی‌آن‌را جدا کنید و پس از شستشو و خشک کردن در داخل کیسه فریزر قرار دهید. طول مدت نگهداری آن در فریزر ٤ ماه است.

انجماد فرآورده‌های لبنی

انجماد فرآورده‌های لبنی امکان پذیر است گرچه همیشه نتیجه دلخواه حاصل نمی‌شود.

۷- انجماد شیر:

شیر تازه انجماد را تحمل نمی‌کند و همانند دانه‌ی برف می‌شود. شیر استریلیزه و پاستوریزه را می‌توان منجمد کرد. شیر را بسته‌بندی اصلی(اولیه) در فریزر قرار دهید. به این ترتیب سه ماه به حالت منجمد باقی می‌ماند. برای آب کردن، شیر را با همان بسته بندی ٦ تا ۷ ساعت در یخچال نگهداری کنید. به محض این که شیر آب شد باید مورد استفاده قرار گیرد.

۸- انجماد خامه:

خامه‌ی تازه هم مانند شیر است. خامه‌ی پاستوریزه یا استریلیزه را می‌توان منجمد کرد. برای انجماد، خامه بهتر است تازه و غلیظ باشد. خامه را در ظرف اولیه یا در ظرف‌های کوچک بدون منفذ در فریزر قرار دهید. طول مدت‌نگهداری آن ۳ ماه است. برای آب کردن خامه، ۵ تا ٦ ساعت قبل با همان ظرف آن را در یخچال قرار دهید.

۹- انجماد کره:

متخصصان، انجماد کره‌های غیر پاستوریزه را توصیه نمی‌کنند. در صورتی که می‌خواهید کره را در فریزر نگهداری کنید، آن را در کاغذ آلومینیومی (به‌دور از نور) بپیچانده و منجمد کنید. مدت نگهداری کره در فریزر ٦ ماه است. برای خارج کردن آن از حالت انجماد، ۳ تا ٤ ساعت قبل از مصرف، کره را در یخچال بگذارید.

۱۰- انجماد پنیر:

پنیر را بهتر است همیشه به صورت تازه استفاده کنید. برای فریز کردن، پنیر را در کاغذ آلومینیومی بپیچانید و در فریزر قرار دهید. مدت نگهداری آن در فریزر ٦ تا ۷ ماه بوده و برای خارج ساختن از حالت انجماد باید آن را در یخچال قرار داد.

۱۱- انجماد نان

برای انجماد نان، آن را در کاغذ آلومینیومی یا کیسه پلاستیکی بپیچانید. طول مدت نگهداری نان در فریزر ۱ تا ۲ ماه است. برای مصرف، نان را با همان بسته‌بندی در فر نیمه گرم قرار دهید.

با گذاشتن ساقه‌ی کرفس داخل کیسه نان، می‌توانید مدت بیشتری آن را تازه نگه دارید.

۱۲- انجماد سبزیجات

نکته قابل توجه این است که تا حد امکان توصیه می‌شود سبزیجات به صورت تازه مصرف شوند. برای انجماد سبزیجات باید دانست که حتی اگر سبزیجات ظاهری بسیار زیبا و سالم داشته باشند، تنها روش‌های انجماد می‌توانند تمامی کیفیت آنها را

حفظ کنند و فرآورده‌ها را در همان وضعیتی که هستند نگه دارند. قبل از منجمد کردن سبزیجات، برای جلوگیری از اکسیداسیون، باید سبزی‌جات را در آب و کمی آب‌لیمو جوشاند. این عمل آنزیم‌ها و عوامل شیمیایی را که سرما قادر به از بین بردن آنها نیست، از بین می‌برد.

۱۳- روش صحیح انجماد نخود فرنگی و باقلاسبز

اگرچه یخ زدن یا انجماد ، بهترین شیوه نگهداری سبزی‌ها از جمله سبزی‌های فصلی نظیر باقلا سبز و نخود فرنگی می‌باشد، ولی این روش نیز دارای معایبی است؛ از جمله تغییر رنگ سبز سبزی‌ها به رنگ قهوه‌ای و یا تغییرات مزه که شاید ناشی از حل شدن مواد قابل حل در آب در مرحله‌ی جوش دادن باشد و یا از بین‌رفتن ساختمان منظم بافت‌های زنده‌ی گیاهی و غیره ... با این‌حال برای انجماد نخود فرنگی و باقلا سبز باید موارد زیر را رعایت کرد:

الف: کیفیت مواد اولیه

کیفیت مواد اولیه از اصول مهم در نگهداری مواد غذایی می باشد، زیرا کیفیت ماده غذایی در طی نگهداری نه تنها بهبود نیافته بلکه به مرور زمان کاهش می‌یابد. به همین دلیل شیوه تازه‌خوری ، مناسب‌ترین روش استفاده از ماده‌ی غذایی با حفظ ارزش تغذیه‌ای بالا می‌باشد به جز در موارد استثناء.

۱- نخود فرنگی

برای منجمد کردن نخودفرنگی باید از نخودفرنگی جوان استفاده کرد که در این حالت غلاف نخودفرنگی مرغوب، سبز تیره و دانه‌ی آن کاملاً گرد و رنگ سبز چمنی می‌باشد.

۲- باقلا سبز

باقلا سبز یک سبزی استثنایی برای انجماد است به ویژه اگر رنگ دانه‌ی آن سبز باشد. باقلای مرغوب، سبز رنگ و محل دانه در داخل غلاف فاقد فضای خالی

می‌باشد. پوست دانه باید سبز باشد نه سفید. اگِر دانه‌ی باقلا سفت و رنگ آن زرد باشد، کیفیت باقلا پایین است.

ب: جوش دادن

برای حفظ رنگ سبز در سبزی‌ها و جلوگیری از تغییر رنگ سبز به قهوه‌ای، باید سبزی‌ها را به مدت چند دقیقه در آب جوش و یا بخار آن قرار داد که در این قسمت قرار دادن در آب جوش مد نظر می‌باشد.

۱- نخود فرنگی

پس‌ازانتخاب نخودفرنگی با کیفیت بیان شده پوست آن راجدا کرده و دانه‌دانه می‌کنید. سپس در یک قابلمه مقداری آب‌را جوش آورده و به مدت ۱دقیقه نخود فرنگی دانه‌دانه شده را در آن قرارمی‌دهید، مقدار آب باید با مقدار نخود فرنگی متناسب‌باشدتاجوش‌خوردن آب‌متوقف نشود.

۲- باقلا سبز

باقلا سبز را با کیفیت بیان شده خریداری کنید. سپس پوست آن را جدا کرده و کاملاً شستشو دهید. آن‌گاه در یک قابلمه مقداری آب را جوش آورده و باقلا را وارد آن کرده سپس به مدت ۳ دقیقه بجوشانید. مقدار آب باید با مقدار باقلا سبز متناسب باشد تا پس از ورود باقلا سبز به آب در حال جوش، جوشیدن آن متوقف نشود.

ج: سرد کردن

۱- نخود فرنگی:

پس از اتمام ۱ دقیقه جوش دادن، نخود فرنگی را درون آبکش ریخته، سپس سریعاً با استفاده از آب سرد و یا جریان هوای سرد، آن را خنک و سپس خشک کنید.

۲- باقلا سبز:

پس از اتمام ۳ دقیقه جوش دادن باقلا سبز، آن را در آب‌کش ریخته و مانند نخود فرنگی، سرد و سپس خشک کنید.

د: بسته بندی

بعد از مرحله سرد کردن، نخود فرنگی و باقلا سبز را متناسب با مقدار هر وعده‌ی مصرفی، در کیسه‌های فریزر بسته‌بندی کنید.

هـ : مدت نگهداری در فریزرهای خانگی

مدت زمان نگهداری مواد تهیه شده به روش فوق ۱۲– ۸ ماه در فریزر در دمای ۱۸– درجه سانتی‌گراد می‌باشد.

تذکر:

با توجه به تغییرات انجام شده در طی نگهداری (فریز کردن)، برای آن که باقلا سبز و نخود فرنگی، تازگی و کیفیت خوب خود را حفظ کنند، دمای ۱۰– درجه سانتی‌گراد (اگر چه دمای فریزرهای خانگی پایین‌تر از ۱۰– درجه سانتی‌گراد است) مناسب می‌باشد. ولی به علت باز و بسته شدن فریزرها در منازل و سرد و گرم شدن هوای داخل آنها مدت نگهداری در این دما، ۳ ماه اعلام شده است.

حفظ طعم و رنگ سبزیجات به هنگام پخت

حفظ خواص غذایی سبزیجات پس از پخته شدن راه‌هایی دارد. در اینجا به دو روش برای حفظ مواد غذایی، رنگ و طعم سبزیجات می‌پردازیم:

حفظ رنگ سبزی‌جات:

روش اول: جوشاندن

ابتدا سبزی‌جات را به مدت کم در آب جوش قرار می‌دهیم سپس آنها را از آب جوش درآورده و در آب یخ فرو می‌بریم.

با این روش می‌توانیم مواد غذایی، رنگ و طعم سبزی‌جات را حفظ کنیم و برای گرم خوردن، آنها را روی اجاق گاز یا در مایکروفر قرار دهید. شما می‌توانید در آبی که در حال جوش است مقدار کمی جوش شیرین نیز بریزید.

روش دوم: بخارپزکردن

بخارپزکردن روش دیگری برای حفظ مواد مغذی سبزیجات است. در این روش نیازی نیست از وسایل گرانقیمت استفاده کنید. بلکه می‌توانید یک الک یا یک سبد فلزی تهیه کرده و آن را روی قابلمه آب‌جوش قرار دهید و تا حد مطلوبتان سبزی را بخارپز کنید.

چند تکنیک صحیح سرخ کردن

۱- برای سرخ کردن، از روغن مایع استفاده کنید. البته، بعد از هر بار مصرف، روغن غذا را بگیرید و آن را دور بریزید. زیرا روغن مایع بعد از یک بار سرخ شدن، نباید برای بار دوم استفاده شود.

۲- شروع سرخ‌کردن باید با حرارت کامل باشد و بعد حرارت کم شود، طوری‌که غذا به آهستگی سرخ شود. حواس‌تان باشد که روغن نباید دود کند.

۳- غذا را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید و هر دفعه، مقداری از آن را سرخ کنید.

٤- تکه‌های غذای سرخ‌شده را با یک انبرک یا سبد سیمی از داخل روغن بردارید. «با قاشق معمولی برندارید چون روغن همراه غذا باقی می‌ماند». سپس آن را فشار دهید تا روغن اضافی خارج شود. این کار را در یک ظرف مشبک انجام‌دهید.

۵- هنگام سرخ کردن باید از بستن درب ظرف خودداری کرد، زیرا باعث می‌شود رطوبتی که از غذا بخار می‌شود، به داخل روغن برگردد. همین، باعث تخریب سریع روغن می‌شود.

پنج نکته برای سرخ کردن سالم‌تر

۱- قبل از این که مواد غذایی را به داخل روغن بیاندازید، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید «مثلا تا حدود ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد». در این حرارت، در سطح مواد غذایی، سریع یک لایه محافظ شبیه به یک لایه عایق تشکیل می‌شود که باعث می‌شود روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند و ماده غذایی فقط با حرارت

غیرمستقیم و با هدایت گرمایی از این عایق، پخته و سرخ شود. اگر روغن تا این درجه حرارت مشخص داغ نشده باشد، قبل از این‌که لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می‌کند و باعث می‌شود غذا حالت روغنی(گریسی) پیدا کند. اگر هم روغن زیادتر از حد داغ شود، این لایه محافظ می‌سوزد و از بین می‌رود.
۲- نکته بعدی این که همیشه اول روغن را هفت تا هشت درجه بیشتر از حرارت سرخ کردن (۱۹۰ درجه سانتی‌گراد) داغ کنید، زیرا اضافه کردن غذا به روغن باعث می‌شود حرارت روغن چند درجه پایین بیاید. توجه داشته باشید که اگر این حرارت از هفت تا هشت درجه بیشتر شود، به ساختمان مولکولی روغن آسیب می‌رساند.
۳- قبل از سرخ کردن به غذا نمک نزنید. نمک نقطه دود روغن را پایین می‌آورد و باعث می‌شود زودتر تخریب شود. همچنین، نمک باعث می‌شود رطوبت در سطح غذا جذب شود و وقتی غذا به داخل آن اضافه می‌شود، روغن به بیرون پاشیده شود.
٤- از ظرف‌های آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگه‌داری روغن استفاده نکنید. نمک به‌کار رفته در غذا، ظروف آلومینیومی را خراب می‌کند و باعث می‌شود آلومینیوم وارد روغن شود که مسمومیت‌زاست. ظروف آهنی و مسی هم به درد این کار نمی‌خورند، چون روند تخریب روغن را تسریع می‌کنند. سبزی‌های منجمد را وقتی هنوز یخ زده‌اند، سرخ کنید تا کمتر روغن را به خود جذب کنند. «بیشتر ما تصور می‌کنیم بهتر است بگذاریم کاملاً ماده غذایی از حالت انجماد خارج شود، بعد آن را بپزیم».
۵- یک کار اشتباه دیگر این است که کوهی از مواد غذایی را در تابه پر از روغن تلنبار کنید. این کار حرارت روغن را می‌گیرد. به این ترتیب، قبل از آن که آن لایه عایق مفید تشکیل شود، روغن داخل غذا نفوذ می‌کند و غذا را چرب می‌کند. ترد نشدن خوراکی‌هایی که در چنین‌تابه‌هایی انباشته شده‌اند، به همین دلیل است.

پنج عامل تخریب روغن

آیا می‌توان روغن را بعد از یک بار مصرف، دوباره مصرف کرد؟

این بستگی دارد به این‌که چه‌طور از آن روغن استفاده و چه‌طور نگه‌داری‌اش کرده باشید. مواردی که می‌تواند کیفیت روغن شما را بعد از یک بار استفاده از بین ببرد، این‌ها هستند:

۱- نور و حرارت، روند اکسیداسیون و تخریب روغن را تندتر می‌کند، بنابراین به مدت زمانی که روغن را در معرض نور، حرارت و اکسیژن قرار داده‌اید، توجه کنید.

۲- هرچه مقدار رطوبت جذب شده توسط روغن و میزان رطوبت ماده غذایی بیشتر باشد، روغن زودتر تخریب می‌شود. اگر در ظرف را موقع سرخ‌کردن غذا گذاشته‌اید، از خیر روغن‌اش بگذرید. چون در این‌صورت رطوبت را به خود جذب کرده‌است.

۳- هرچه ناخالصی‌هایی همچون نمک، ذرات غذا، چاشنی‌ها و... بیشتر به روغن وارد شود، روغن سریع‌تر اکسید می‌شود.

٤- روغن هرچه بیشتر استفاده شود، سریع‌تر اکسید می‌شود. تغییرات ایجاد شده در ساختمان مولکولی روغن، باعث می‌شود غلظت آن تغییر کند و مشکل از ظرف ریخته شود.

۵- مخلوط کردن روغن‌های مختلف با هم، نقطه دود آن را پایین می‌آورد.

پنج نکته در استفاده از روغن‌های دست دوم

اگر به دلیل صرفه‌جویی یا هر دلیل دیگری، نمی‌خواهیم با یک بار مصرف کردن روغن آن را دور بریزیم، در این صورت چه کار باید بکنیم؟ به نکته‌های زیر دقت کنید:

۱- به محض اتمام سرخ کردن، حرارت را خاموش کنید.

۲- اجازه بدهید تا روغن سرد بشود.

۳- وقتی روغن سرد شد، آن را از صافی ریز عبور دهید و تصفیه کنید. سپس در ظرف شیشه‌ای بریزید و در ظرف را محکم ببندید تا هوا وارد آن نشود. از مخلوط کردن این روغن با روغن تازه خودداری کنید.

٤- این ظرف‌را درجای تاریک، ترجیحاً در یخچال نگهداری کنید. این روغن در یخچال ممکن است ظاهر ابرمانند پیدا کند که این حالت باید با خارج کردن آن از یخچال برطرف شود.

٥- با بروز نشانه‌های زیر روغن را دور بریزید: دیدن کف روی سطح روغن، تیره شدن روغن، بوی نامطبوع، عدم تشکیل حباب روی روغن، هنگامی که ماده غذایی را به داخل آن می‌اندازید و آخرین مورد این‌که، غیر روان بودن روغن، هنگام ریختن آن در ظرف. البته با رعایت این نکته‌ها می‌توانید غذاهای سرخ کرده سالم تری تهیه کنید، اما همیشه به یاد داشته باشید که:

«سرخ نکردن از سرخ کردن بهتر است!»

راهنما: روغن‌های مختلف و نقطه‌ی دود آنها

نوع روغن	نقطه‌ی دود
روغن گلرنگ	۲٦٥ درجه سانتی‌گراد
روغن آفتاب گردان	۲٤٦ درجه سانتی‌گراد
روغن سویا	۲٤۱ درجه سانتی‌گراد
روغن کانولا یا کلزا	۲۳۸ درجه سانتی‌گراد
روغن ذرت	۲۳٦ درجه سانتی‌گراد
روغن بادام‌زمینی	۲۳۱ درجه سانتی‌گراد
روغن زیتون	۱۹۰درجه سانتی‌گراد «که در مقایسه با روغن‌های بالا نقطه دود پایین‌تری دارد، به این دلیل برای سرخ کردن‌هایی که به زمان کمتری نیاز دارند، مناسب‌تر است»

میزان اسیدهای چرب ضروری موجود در روغن

میزان چربی‌های غیر اشباع نسبت به چربی‌های اشباع در روغن (یعنی این‌که چقدر برای قلب مفید است)

- تأثیر روغن بر کلسترول خون (یعنی آیا کلسترول خون را افزایش می‌دهد یا کاهش، مخصوصاً در افراد دچار چربی خون بالا)
- سایر فوائد روغن
- مزه‌ی آن
- وجود بقایای آفت کش‌ها در روغن در طی فرآیند آن
- تاثیرگذاری روش‌های فرآیند روی ارزش تغذیه‌ای روغن

البته باید گفت این که بعضی روغن‌ها بهتر از انواع دیگر هستند، نباید باعث شود فقط یک یا دو تا از بهترین‌های آنها را همیشه مصرف کنیم و بقیه را نه!

توجه داشته باشید رعایت اعتدال، نکته کلیدی در تغذیه مناسب است و تغذیه‌ی مناسب بر اساس تنوع و تعادل غذایی استوار است.

چند نکته در مورد پخت برنج:

۱- برای این‌که برنج شما سفید شود می‌توانید چند قاشق ماست، داخل ظرف برنج درحال جوشیدن بریزید.

۲- اگر برنج شما بیش از حد معمول جوش خورده بود. می‌توانید ۲-۳ قاشق غذاخوری آب‌لیمو به آن اضافه کنید تا برنج شما خراب نشود.

برای از بین بردن بوی سوختگی برنج:

۱- یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید.

۲- یک عدد پیاز را پوست کنده و در داخل برنج فرو کنید پیاز بوی سوختگی را به خود می‌گیرد.

برای خوشمزه‌تر شدن شوید پلو:

برای این‌که شوید پلوی شما خوشمزه‌تر شود می‌توانید از ادویه مخصوص پلو که سبزرنگ است و (در عطاری‌ها موجود می‌باشد) استفاده کنید بعد از آبکش کردن برنج کمی ادویه لابه‌لای برنج بپاشید.

برای خوشمزه‌تر شدن شیر برنج:

اگر می‌خواهید شیر برنج شما خوشمزه‌تر شود، برنج را با شیر خیس کنید. این کار باعث می‌شود که شیر برنج شما خوشمزه‌تر شود.

اگر برنج شما بی‌نمک شد:

اگر بر اثر فراموشی برنجتان بی‌نمک شد اصلاً نگران نباشید، موقع کشیدن برنج مقدار مورد نیاز نمک را با مقدار بسیار کمی آب و روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید. با این کار بی‌نمکی برنج شما رفع می‌شود هرگز نمک را مستقیم در روغن نریزید، زیرا نمک در روغن حل نمی‌شود.

اگر برنج شما شور شد:

اگر قبل از آب‌کش کردن برنج متوجه شدید، که برنج شما شور شده است موقع آب کش کردن برنج آب بیشتر روی برنج داخل آبکش بریزید. اما اگر بعد از آب کش کردن برنج متوجه شوری آن شدید دیگرچاره‌ای برای برطرف کردن شوری آن ندارید. مگر این‌که خورش را بی‌نمک درست کنید.

آب برنج برای بچه‌ها:

وقتی می‌خواهید برنج را آب‌کش کنید یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دو قاشق ماست مخلوط کنید. این آب برنج درصورتی که شور نباشد برای بچه‌ها خیلی مفید است.

از بین بردن بوی نامطبوع برنج:

اگربه هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت برنج را روی یک سطح پهن کنید. البته باید حتماً در سایه باشد تا بوی نامطبوع برنج از بین برود. زیرا اگر برنج را جلوی نورآفتاب قرار دهید باعث خرد شدن برنج می‌شود و برنج حالت خود را از دست می‌دهد و وقتی آن را داخل آب جوش می‌ریزید از هم پاشیده می‌شود.

پخت برنج برای خانم‌های کارمند:

خانم‌هایی هستند که بیرون ازخانه کار می‌کنند و وقتی ظهر به خانه می‌آیند، فرصت پختن برنج را ندارند، و یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند. این‌گونه افراد از این روش می‌توانند کمک بگیرند:

صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنند البته کمی آن را خشک بردارند، سپس ته دیگ برنج را آماده کرده و برنج را داخل قابلمه بریزند و قابلمه را داخل یخچال قرار دهند، ظهر برنج را کمی آب و روغن دهند و آن را دم کنند تا سالاد را آماده کنند. برنج هم دم کشیده است.

فرار ماهی:

برای این‌که ماهی هنگام تمیز کردن از دست شما سُر نخورد، کمی نمک روی تخته‌ای که زیر ماهی‌گذاشته‌اید بپاشید و بعد ماهی را روی آن قرار دهید. ماهی به نمک می‌چسبد و بدون آن‌که بلغزد، می‌توانید آن را پاک کنید.

جلوگیری از پخش شدن پولک ماهی:

برای پیشگیری از پخش شدن پولک‌ها به هنگام پاک کردن ماهی، آن را درون ظرف بزرگ و پُر آبی قرار دهید و فلس‌ها را داخل آب، از بدن ماهی جدا کنید.

از بین بردن بوی ماهی از دست:

برای از بین بردن بوی ماهی از دست، دست‌های خود را با محلول سرکه و آب یا آب و نمک بشویید.

جلوگیری از متلاشی شدن ماهی آب‌پز:

اگر جزو کسانی هستید که ماهی آب پز می‌خورید، ولی با این مشکل روبرو هستید که ماهی به هنگام پختن در آب متلاشی می‌شود، برای جلوگیری از این کار، کمی سرکه در آب جوش بریزید و ماهی را در آن بپزید.

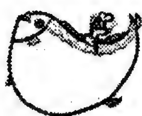
شیر و ماهی:

هیچ وقت برای ذوب کردن یخ ماهی آن را درون آب نگذارید. آن را درون شیر قرار دهید. شیر مزه یخ زدگی را از ماهی می‌گیرد و طعم دلپذیری به آن می‌دهد و همه فکر می‌کنند، ماهی کاملاً تازه است.

تیغ ماهی:

اگر تیغ ماهی در گلویتان گیر کرد، کمی سیب‌زمینی پخته یا تکه‌ای نان خمیر بخورید. برای کم کردن درد و ناراحتی ناشی از تیغ ماهی در گلو، یک عدد لیموترش را از وسط به دو نیم کنید و بعد به آرامی آب لیمو را بمکید. این کار به نرم شدن تیغ ماهی کمک می‌کند و زود احساس راحتی می‌کنید.

یکی از سوالاتی که همواره برای هر یک ما وجود داشته راه‌های تشخیص ماهی سالم از فاسد به هنگام خریداری است:



۱ - بوی ماهی:

ماهی‌هایی که تازه هستند تقریباً بوی مطبوعی دارند و اگر از آب‌های شیرین صید شده باشند بوی گیاهان آبزی همان منطقه را می‌دهند. ولی ماهی فاسد بوی نامطبوعی دارد که بیشتر اوقات بوی آمونیاک و ترشیدگی و در اثر پیشرفت فساد بوی گندیدگی می‌دهد.

۲ - حالت فلس‌ها و پولک‌ها در ماهی:

در رابطه با ماهی‌های تازه، فلس‌ها کاملا به بدن چسبیده و به سختی جدا می‌شوند در حالی که در ماهی‌های فاسد فلس‌ها برجسته و به راحتی کنده می‌شود.

۳ -شکل بدن ماهی‌ها:

بدن ماهی‌های تازه قابلیت ارتجاعی دارد و فاقد ترشحات می‌باشند. ولی بدن ماهی‌های فاسد اگر با انگشتان فشار روی بدن ماهی وارد می‌شود کاملاً ایجاد فرو رفتگی می‌کند. همچنین ترشحات بدن ماهی زیاد و حالت چسبندگی دارد.

٤ - چشم‌های ماهی:

درماهی‌های تازه چشم علاوه بر این که شفاف درخشان است، حالت کاملاً محدب دارد در صورتی‌که در ماهی‌های فاسد چشم ماهی تیره و کدر است و کره چشم به‌طور کامل در حفره چشم فرو رفته است.

۵ - سرپوش گوش‌ها:

در ماهی‌های تازه، سرپوش‌ها به‌طور کامل و تقریباً چسبیده هستند و سطح داخلی آنها لکه ندارد. ولی در ماهی‌های فاسد این سرپوش‌ها تقریباً جدا هستند و بر روی سطح داخلی آنها لکه‌های قهوه‌ایی و قرمز رنگ دیده می‌شود.

٦ - حالت آبشش‌ها:

در ماهی‌های تازه آبشش‌ها مرطوب و به رنگ قرمز روشن هستند. ولی در ماهی‌های فاسد آبشش‌ها مرطوب نبوده و رنگی خاکستری دارند.

نقش بیکینگ پودر در آشپزی و شیرینی پزی

مواد مخمر یکی از مهم‌ترین ترکیبات مورد نیاز برای پخت نان، کیک و شیرینی هستند که در سبک شدن یا به اصطلاح ور آمدن خمیر موثر خواهند بود. اگرچه

اساساً مخمرها موجوداتی بیولوژیکی هستند. اما ترکیباتی مانند جوش شیرین و بیکینگ‌پودر نیز نقش مخمری را دارند. مخمرها ترکیباتی را آزاد می‌کنند که سبب ایجاد حباب‌های هوا می‌شوند.
این حباب‌ها در حقیقت همان گاز دی‌اکسیدکربنی هستند که در نتیجه فرآیند تخمیر آزاد می‌شوند. از آن‌جایی که ممکن است انجام فرآیند تخمیر برای پخت نان مدت زمان زیادی به طول انجامد، از مخمرهای شیمیایی استفاده می‌شود که بسیار سریع‌تر عمل می‌کنند. استفاده از این ترکیبات در پخت‌شیرینی، آزاد شدن دی‌اکسید کربن را تسریع می‌کند.
نحوه‌ی عملکرد این دو ماده یعنی جوش‌شیرین و بیکینگ‌پودر بر اساس یک واکنش‌اسیدی بنا نهاده شده است. وقتی یک اسید و باز با هم واکنش می‌دهند، یکدیگر را خنثی می‌کنند و در نتیجه آب و ترکیبات خنثی که نمک نام دارند، تولید می‌شوند.
بی‌کربنات سدیم یا جوش شیرین یک ترکیب بازی است. در تهیه کیک، شیرینی و نان از ترکیبات اسیدی مانند شیر استفاده می‌شود که با این باز ترکیب شده و در نتیجه آب و دی‌اکسیدکربن تولید می‌شود.
اگر یک قاشق چایخوری جوش شیرین به آب گرم اضافه کرده و هم بزنید و سپس یک قاشق چایخوری سرکه به آن اضافه کنید، واکنش بین این اسید و باز در همان لحظه آغاز شده و به سرعت خاتمه خواهد یافت.
بیکینگ‌پودر ترکیبی است از یک نوع اسید و یک نوع باز و اگر مایعی به آن اضافه شود، واکنش بین این اسید و باز به سرعت آغاز خواهد شد. باز موجود در این پودر در حقیقت همان جوش‌شیرین است که اغلب با یک اسید خشک مانند اسیدتارتاریک ترکیب می‌شود. در تهیه این ماده از نشاسته ذرت به عنوان پرکننده یا ماده زمینه‌ای استفاده می‌شود. این ماده با جذب رطوبتِ موجود در محیط و جلوگیری از ایجاد واکنش بین اسید و باز موجود در آن، سبب افزایش ماندگاری بیکینگ‌پودر خواهد

شد. این در حالی است که تنها افزودن مقداری آب به عنوان حلال به آن، سبب ایجاد واکنش خواهد شد. انواع مختلفی از بیکینگ‌پودرها در تهیه شیرینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در ترکیب بیکینگ‌پودرهای یک‌مرحله‌ای، یک اسید و یک باز وجود دارد که با افزودن یک مایع به آن، واکنش بین اسید و باز تشکیل‌دهنده آن به سرعت و در یک مرحله انجام شده و خاتمه خواهد یافت. در انواع دو مرحله‌ای که استفاده از آنها متداول‌تر است، یک اسید دیگر نیز وجود دارد که پس از ترکیب مواد تشکیل‌دهنده در جریان پخت، با باز موجود در بیکینگ پودر واکنش نشان داده و سبب افزایش دی‌اکسید کربن در فضای بین مواد تشکیل‌دهنده و در نتیجه پخت بهتر کیک و شیرینی خواهد شد.

جالب است بدانید، به همین دلیل متخصصان آشپزی توصیه می‌کنند ترکیبات خشک به صورت جداگانه با هم ترکیب شوند تا از واکنش سریع بین اسید و باز تشکیل دهنده بیکینگ پودر تا حدی جلوگیری شود.

بر طرف ساختن بوی پیاز و سیر از دست

بهترین راه برای برطرف کردن بوی پیاز و سیر از دست آن است که دستان خود را به جای صابون، با مقداری کمی خمیر دندان حاوی کلروفیل یا سبزینه (یعنی خمیر دندان سبزرنگ) بشویید. بوی نا خوشایند پیاز یا سیر به کلی از بین می‌رود.

نکاتی برای پخت بهتر ماکارونی

- چند قاشق غذاخوری روغن داخل ماکارونی در حال جوشیدن بریزید.
- چند قاشق آب‌لیمو داخل ظرف ماکارونی در حال جوشیدن بریزید.
- مقداری نمک به آب در حال جوشیدن آن اضافه کنید.
- چند قاشق آب‌لیمو به مایه ماکارونی اضافه کنید تا ماکارونی شما لذیذتر شود.

میوه‌های مانده

همان‌طور که گفتیم بهترین راه برای جلوگیری از خراب و فاسد شدن میوه‌ها آن است که به اندازه مورد نیاز میوه بخریم اما درصورتی که باز هم میوه‌ها اضافه آمده و تازگی خود را از دست داده‌اند قبل از اینکه پوسیده وخراب شوند می‌توانیم با پختن یا خشک کردن آنها هم تنوعی در تغذیه ایجاد کنیم و هم از اسراف جلوگیری کنیم؛ مثلاً می‌توانیم سیب را بعد از پوست کردن بپزیم و پوره یا کمپوت یا مربا درست کنیم. از پوست برخی میوه‌ها نظیر پرتقال و لیمو هم می‌توانیم برای معطر کردن مرباها یا حتی برخی از غذاها استفاده کنیم و موزهای له شده را برای درست کردن پوره و شیرموز نگه داریم.

خشک کردن باقی‌مانده میوه‌ها هم روش دیگری برای استفاده از میوه‌های اضافی است اما این کار مهارت بالایی لازم دارد و باید لوازم مورد نیاز برای خشک کردن داشته باشیم. از انگورهای اضافه هم می‌توانیم برای درست کردن سرکه استفاده کنیم.

برای نگهداری خیار نیز می‌توان آن را با آب و نمک شست و بعد از خشک کردن درون ظرف فلزی قرار داد و در یخچال گذاشت.

انگور را هم درون کیسه نایلونی در جای خنک می‌توان تا چند روز نگهداری کرد.

موز را نیز نباید در محلی که آفتاب و نور مستقیماً به آن می‌تابد، گذاشت. در نور زیاد وگرما بسیاری از میکروارگانیسم‌ها فعال شده و سبب خرابی این میوه می‌شوند. پس بهتر است چنین میوه‌هایی را در ظرفی که درب آن محکم بسته می‌شود، قرار داده و در یخچال بگذاریم.

اگر فلفل غذای شما زیاد شد

اگر فلفل بیش از اندازه به غذایتان زده‌اید و خیلی تند شده است، (با توجه به طعم اصلی غذا) چند دقیقه قبل از آن‌که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید. به طرز قابل ملاحظه‌ای تندی غذا از بین خواهد رفت.

استفاده از کاهوی اضافه

اگر چند برگ کاهو اضافه آمده و به اندازه‌ای نیست که بتوان با آن سالاد درست‌کرد، می‌توانید که آن را خرد کنید و به کوکو سبزی بیافزایید و یا برای ته‌دیگ مانند نان در کف قابلمه قرار دهید، بسیار خوشمزه خواهد شد.

پاک کردن و ضد عفونی کردن سالم سبزی‌جات

اهمیت مصرف سبزیجات

سبزیجات و میوه‌ها سرشار از ویتامین‌های گروه A و گروه C بوده و همچنین حاوی مقداری ویتامین B ، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر هستند. سبزیجات به خاطر نقش مؤثرشان در تامین سلامت انسان یکی از گروه‌های مهم مواد غذایی محسوب می‌شوند و برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها یا ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی وسلامت پوست ضروری هستند. به همین علت توصیه شده است همیشه همراه غذا از سبزیجات تازه نیز استفاده شود.

● **آلودگی سبزیجات**

سبزیجات اغلب به دلیل استفاده از کودهای انسانی و حیوانی، آب آلوده و تماس حیوانات به عوامل بیماری‌زا آلوده می‌شوند. در صورت مصرف چنین سبزیجاتی خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر وبا، حصبه، هپاتیت، اسهال خونی و بیماری‌های انگلی نظیر«کیست هیداتیک» و «آسکاریس» وجود دارد. لذا لازم است به خاطر بر طرف نمودن آلودگی‌های فوق، سبزیجات قبل از مصرف سالم‌سازی شوند. سبزیجاتی که به صورت خام در تزیین غذا و یا همراه ساندویچ و سالاد استفاده می‌شوند نیز بایستی سالم سازی و سپس مصرف شوند.

● **مراحل تمیز کردن و سالم‌سازی سبزیجات**

سالم سازی سبزیجات شامل چهار مرحله‌ی اساسی است:

پاکسازی، انگل‌زدایی، گندزدایی، شستشو

مرحله اول: پاکسازی

ابتدا سبزی‌جات را به خوبی پاک نموده و مواد زاید و غیر قابل مصرف آن را جدا و سپس خوب شستشو دهید تا گل و لای و مواد زائد از سبزیجات پاک گردد.

مرحله دوم: انگل‌زدایی

پس از خاتمه مرحله‌ی پاکسازی، سبزی پاک شده را در یک ظرف ۵ لیتری آب ریخته و به ازای هرلیترآب سه تا پنج قطره، مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید. قدری به‌هم‌زده تا تمام سبزیجات درکف آب غوطه‌ورشود و پس ازچند دقیقه، آنها را به آرامی از روی کف آب جمع‌آوری کنید. ظرف و سبزی را مجدداً با آب سالم خوب شستشو دهید تا تخم انگل‌ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شود.

مرحله سوم: گندزدایی

برای گندزدایی و از بین بردن میکروب‌های بیماری‌زا بهتر آن است که از مواد گندزدایی مجاز موجود در داروخانه‌ها یا فروشگاه‌های مواد غذایی و طبق برچسب موجود برروی آن استفاده شود اما چنانچه در دسترس نبود، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودرپرکلرین را در ظرفی محتوی ۵ لیتر آب بریزید تا کاملاً در آب حل گردد. محلول مذکور ضدعفونی کننده می‌باشد. سبزی‌جات انگل‌زدایی شده مرحله قبلی را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید.

مرحله چهارم: شستشوی نهایی

پس از اجرای گندزدایی سبزی‌جات آنها را مجدداً با آب سالم و فراوان بشویید تا باقیمانده‌ی کلر یا مواد گندزدای به کار رفته کاملاً از سبزی‌جات جدا شوند. پس از شستشوی نهایی سبزی‌جات را می‌توان مصرف نمود.

جلوگیری از شکرک زدن عسل

می‌توانید عسل را در ظرفی که در آن محکم بسته می‌شود بریزید، به صورتی که آب داخل آن نشود حالا ظرف بزرگ‌تر دیگری بردارید و داخل آن آب بریزید و ظرف عسل را ایستاده درون ظرف بعدی بگذارید. برای این که ظرف عسل وارونه نشود یا تکان نخورد، یک جسم سنگین روی آن بگذارید تا ثابت بماند. حالا اجاق گاز را روشن کنید تا آب جوش بیاید. با بخار آب، عسل به حالت اولیه بر می‌گردد و دیگر شکرک نمی‌زند.

چگونه سبزیجات را کبابی کنیم؟

کباب کردن سبزیجات

سبزیجات کباب شده می‌توانند همراه با غذاهای کبابی دیگر و یا سایر سبزی‌جات سرو شوند.

دستورالعمل زیر شما را با چگونگی استفاده از این‌گونه سبزیجات آشنا می‌کند:

◂ ابتدا سبزیجاتی را انتخاب کنید که به خوبی بتوان آها را کباب کرد. مانند: فلفل، بادمجان، گوجه فرنگی، ذرت با چوب، قارچ، کدو و سیب‌زمینی.

◂ سبزیجات را پاک کرده، سر و ته آن‌ها را بگیرید و سپس بشویید. هر کدام از آنها را نصف کنید یا به قسمت‌هایی که بتوانید آنها را سر سیخ بزنید، برش دهید.

◂ قبل از کباب کردن سیب‌زمینی، آن را نیم‌پز کرده و کمی به روغن آغشته کنید. کاکل‌های ذرت را جدا کرده، برگ‌های آن را نگه دارید و حدود یک ساعت قبل از کباب کردن در آب خیس کنید.

◂ قبل از کباب کردن، سبزی‌جات را حدود ۱۵ دقیقه در مخلوط آب‌لیمو، روغن و نمک بخوابانید (سس مخصوص سبزیجات)، تا ترد و مزه‌دار شوند.

◂ اگر نمی‌خواهید آنها را در فویل بگذارید یا روی سبد کباب کنید، با یک برس مخصوص کمی روغن روی آن‌ها بمالید.

◀ روی زغال یا گاز، آتش ملایمی آماده کنید.

◀ سبزی‌جات را به سه طریق می‌توانید روی آتش بگذارید:

- مستقیماً با سیخ
- استفاده از فویل
- پخت با سبد مخصوص سبزیجات.

◀ ابتدا پخت را با سبزی‌جاتی شروع کنید که زمان طولانی‌تری برای پخت لازم دارند مثل سبزیجات فشرده‌ای چون سیب‌زمینی یا فلفل‌ها و سپس آنهایی را که آب‌دار هستند بپزید مثل گوجه فرنگی.

◀ سبزیجات را دائم بچرخانید و روی آنها را با کمک قلمو به سس موردنظرتان آغشته کنید.

◀ سبزی‌جات وقتی کاملاً پخته هستند که به راحتی یک چنگال داخل آن‌ها فرو برود.

تهیه سس مخصوص سبزیجات

- سس مخصوص سبزیجات را می توانید روز قبل درست کنید و آن را در ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید.

- پایه‌ی این سس‌ها شامل: دو قسمت روغن زیتون، یک قسمت آب لیمو ترش و یک عدد سیر پوست کنده و له شده است.

- به این سس می‌توانید سبزیجات معطر تازه مانند رزماری یا اکلیل کوهی، آویشن و مرزنجوش اضافه کنید. یا آنها را با روغن‌های مختلفی مانند روغن کنجد یا روغن گردو و یا سرکه‌های مختلف(مانند سرکه سیب، سرکه انگور، سرکه بالزامیک) آغشته کنید.

- از کره نیز برای طعم‌دار کردن سبزی‌جاَت می‌توان استفاده کرد، کره‌های آغشته به فلفل، سبزی‌جات معطرو غیره...

- بیشتر سبزیجات سریع می‌پزند. بنابراین هنگام پخت درست نیست که آنها را بدون حضور خودمان روی کباب پز قرار دهیم.

- به منظور جلوگیری از تکثیر باکتری‌هایی که مسمومیت غذایی ایجاد می‌کنند، دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج درجه سانتیگراد تنظیم کنید. برای کنترل درجه حرارت از دماسنج یخچال استفاده کنید.

- مواد غذایی فاسدشدنی را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید.

- برای آنکه یخچال در تمام اوقات سرد باقی بماند، از پر کردن بیش از حد آن بپرهیزید.

درب یخچال را طولانی‌تر از مدت لازم باز نگه ندارید.

- ذوب کردن یخ یخچال به طور منظم موجب خنک نگه داشتن آن و کاهش مصرف برق خواهد شد.

- تکثیر اغلب باکتری‌ها در یخچال، کند و در فریزر متوقف می‌شود. اما یخچال یا فریزر نمی‌تواند باکتری‌ها را نابود کند. بنابراین باید از پخش و انتقال آنها از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر جلوگیری‌کنید.

- گوشت خام و غذاهایی را که از حالت انجماد خارج می‌شوند، باید در ظرف درب‌دار نگهداری کنید. با این کار، تراوش حاصل از آن‌ها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی‌شود.

- اگر از گوشت خام یا غذایی که از حالت انجماد در آمده، مایعی تراوش می‌شود، آنها را در طبقه‌ای پایین‌تر از ماده غذایی پخته شده (که حتماً درپوش محافظ دارد) نگهداری کنید. همچنین باید از وارد شدن مایع تراوش شده به داخل سبزی و سالاد جلوگیری کرد.

- در صورت امکان، هنگامی فریزر را خاموش و برفک‌زدایی کنید که ذخیره مواد غذایی داخل آن کم باشد. قبل از این کار، ترتیبی بدهید تا مواد غذایی داخل فریزر را سرد نگه دارید.

برای مثال :

استفاده از فریزر همسایه، جعبه‌های عایق، پیچیدن مواد غذایی منجمد در تعداد زیادی روزنامه یا پتوی تمیز، به سرد نگه داشته مواد غذایی منجمد برای مدت کوتاهی کمک خواهد کرد.

- در دمای خانه، تخم مرغ در معرض تغییرات درجه حرارت است و بهتر است که در یخچال نگهداری شود (ترجیحاً در بسته‌بندی اصلی تاریخ‌دار) تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری به عمل آید.

- بهتر است تخم‌مرغ‌های شکسته یا ترک‌دار را دور بریزید. مواد غذایی را به روش‌های مختلف بسته‌بندی می‌کنند، مانند کنسرو کردن، استفاده از پوشش‌های پلاستیکی، بسته‌بندی تحت خلا و بسته‌بندی در اتمسفر تغییر یافته (که بسته‌ها به جای هوا حاوی گازهای دیگر مانند نیتروژن و یا دی‌اکسید کربن هستند). بسته‌بندی از هر نوع که باشد، باید دستوراتی که در مورد شرایط نگهداری، کنترل دما و مدت زمان نگهداری در برچسب آن نوشته شده رعایت شود، بویژه از زمانی که بسته باز می‌شود. غذایی که تاریخ مصرف آن گذاشته است دور بریزید.

روش درست نگهداری نان

اگر شما هم مانند بسیاری از خانواده‌ها، به تعداد زیادی نان خریداری می‌کنید، حتماً مطلب زیر را بخوانید:

۱- چیدن نان‌های داغ بر روی هم، کپک زدگی را تسریع، فساد را تسهیل و ضایعات نان را تشدید می‌کند.

۲- قبل از سرد شدن کامل نان‌ها، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را بلافاصله در پلاستیک درب بسته بگذارید.

۳- حرارت نان سبب کپک‌زدگی زودرِس آن می‌شود. بنابراین از دسته کردن نان داغ جدا بپرهیزید.

٤- نان خوب مستلزم داشتن آرد با کیفیت، نانوای خوب و نگهداری صحیح است.

٥- همان گونه که بعضی از برنج‌ها پخت خوبی ندارند، آرد نامرغوب نیز پخت خوبی نخواهد داشت.

٦- دادن نان کپک‌زده به گاوها مضر و سرطان‌زا است. در ضمن موجب آلوده شدن شیر آنها می‌شود.

۷- نان خوب نانی است که آرد آن خوب، خمیر آن تخمیر شده، نانوایش ماهر و مصرف کننده‌ی آن واقف به اصول نگهداری صحیح باشد.

۸- خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید.

۹- از خوردن نان سبوس‌دار در وعده‌های غذای خود غافل نشوید؛ مصرف نان سبوس‌دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ٤۰ درصد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گوارشی را کاهش می‌دهد.

۱۰- خوردن نان سبوس‌دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می‌شود.

۱۱- نان‌های تیره (حاوی سبوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان‌های سفید و روشن دارند.

۱۲- قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می‌کند.

۱۳- هنگام خرید نان حتماً یک سفره پارچه‌ای یا پلاستیکی به همراه داشته باشید؛ نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع‌تر و ماندگارتر خواهد بود.

١٤- بین حرارت، رطوبت و کپک‌زدگی رابطه‌ی مستقیم وجود دارد؛ در نتیجه نان‌هایی که به صورت داغ بر روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک زدگی فراهم می‌سازند.

١٥- آرد حاصل از گندم تازه و نارس، سبب تولید نان‌های سفت و بدهضم خواهد شد.



اصول بهداشتی در آشپزخانه

- مهمترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی آن است که قبل ازتماس با غذا دست‌ها را آب گرم و صابون بشویید. بعد از خروج از توالت، تماس با سطل زباله و یا حیوانات خانگی دست‌ها را کاملاً بشویید.

- زخم‌ها و بریدگی‌ها را بپوشانید. دست‌ها را با حوله‌ی جداگانه‌ای خشک کنید و از دستمال آشپزخانه برای این کار استفاده نکنید. هر چند وقت یک‌بار، دستمال‌ها، پارچه‌های آشپزخانه و ابر ظرفشویی را ضدعفونی و یا تعویض کنید. سطوح کار«روی میز ، تخته آشپزخانه و سایر سطوح تماس با مواد غذایی» را در آشپزخانه به طور مرتب ضد عفونی کنید؛ بویژه پس از آماده سازی مرغ و گوشت خام.

- قبل از بازکردن قوطی کنسرو، در آن را پاک کنید. ظروف، سطوح کار، قاشق، کارد و چنگال را با آب داغ و مواد پاک کننده بشویید. آب‌کشی کنید و در صورت امکان بگذارید تا کاملاً خشک شوند.

- از تماس حیوانات خانگی با غذا ، ظروف و سطوح کار جلوگیری کنید.

- مواد غذایی بدون بسته‌بندی و یا از بسته بیرون ریخته شده، مگس، موش ، مورچه و سوسک را که ناقل باکتری‌ها هستند، به خود جذب می‌کنند. بنابراین غذاها را به سرعت جمع‌آوری و محل مورد نظر را تمیز کنید.

- از چاقو و تخته‌ای که برای بریدن گوشت خام استفاده می‌کنید، برای سبزی‌های تازه و غذاهای پخته استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید.

- بهتر است تخته‌ی جداگانه‌ای برای گوشت و مرغ خام داشته باشید.

چگونگی بسته‌بندی مواد غذایی

در واقع بسته‌بندی از ورود هرگونه آلودگی به داخل مواد غذایی جلوگیری کرده و اکسیداسیون را کاهش می‌دهد. این عمل مانع از انتقال بو از غذایی به غذای دیگر شده و از خشک شدن آنها جلوگیریَ می‌کند. قرار دادن موادغذایی در نایلون مخصوص فریزر و یا کاغذ آلومینیوم همچنین امکان نفوذ سرما را فراهم آورده و

سبب آن می‌شود که مواد غذایی بتوانند در برابر تغییرات دما و انبساط در زمان انجماد مقاومت کنند.

ظروف

پخت غذا در ظروف آلومینیومی برای مدت طولانی برای بدن انسان مضر است. این طرح تحقیقی با هدف بررسی میزان یون‌های آزاد شده‌ی ناشی از پخت غذا و ظروف فلزی و غیرفلزی و تأثیر آن بر مواد غذایی اجرا شد که نتایج آن نشان داد در اثر پخت غذا در ظروف آلومینیومی، یون هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیتیسم و عوارضی همچون غش، کم‌خونی مفرط، کما و اختلال در هنگام راه رفتن، می‌شود.
در این تحقیق نتایج بررسی عناصر سنگین و سمی ناشی از فلزات ظروف آشپزخانه نشان داد هر چه مدت زمان پخت بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش‌می‌یابد و همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی در غذا مثل سرکه، آب‌لیمو، آب‌غوره در غذا موجب افزایش آزادشدن یون‌ها می‌شود. خانواده‌ها در صورت استفاده از ظروف آلومینیومی، از این ظروف برای پخت غذاهایی که زمان پخت کمتری نیاز دارند استفاده نمایند.

انار:

اگر می‌خواهید انار عمر بیشتری داشته باشد به پوست آن روغن نباتی بزنید و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

میوه‌های رسیده:

اگر میوه‌هایی که در ظرف گذاشته بودید سیاه و شل شده‌اند، دفعه‌ی بعد خواستان باشد موزها را از بقیه میوه‌ها جدا کنید. موز، گازی از خود منتشر می‌کند که باعث

می‌شود بقیه‌ی میوه‌ها به سرعت رسیده شوند. بنابراین موزها باید در ظرف جداگانه‌ای نگهداری شوند. البته می‌توانید از این خاصیت موز به نفع خودتان بهره ببرید اگر می‌خواهید میوه‌های نارس مانند گوجه ، خرمالو، آووکادو یا زردآلو زودتر برسند. آنها را با موز در یک ظرف گذاشته و داخل پلاستیک قرار دهید. بدین ترتیب میوه‌های رسیده‌ی بسیار عالی خواهید داشت.

کیک:

به منظور جلوگیری از خشک و کهنه شدن کیک یک عدد سیب را نصف کرده و یک نیم آن را داخل پلاستیک یا ظرف کیک قرار دهید.

برنج:

- برنج را با دقت پاک کنید و برای جلوگیری از شپشک زدن، آن را با نمک نیم کوب مخلوط کنید و به دور از آفتاب، رطوبت و هوای گرم نگهداری کنید.
- اگر در مناطقی که هوا بسیار مرطوب است زندگی می‌کنید باید برنج را در کیسه پارچه‌ای ضخیم نگهداری کنید تا بخار آب از آن خارج شود.
- اگر برنج شما شپشک زده است هیچ‌گاه آن را در معرض آفتاب قرار ندهید چون دانه‌های برنج خرد می‌شود. برنج را روی پارچه‌ای در هوای آزاد و در سایه پهن کنید و زمانی که آفت برنج از بین رفت آن را با نمک مخلوط کرده، در کیسه‌ی برنج ریخته و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

روغن

- روغن جامد را در درون ظرف سفالی یا لعاب نگهداری کنید و دقت کنید درب ظرف حتماً بسته باشد. برای نگهداری رِوغن از ظروف شیشه‌ای با رنگ روشن استفاده نکنید.

- برای سرخ کردن غذا سعی کنید از روغن ذرت و بادام زمینی استفاده کنید. زیرا این روغن‌ها در درجه حرارت بالا مقاوم‌تر هستند و نمی‌سوزند.
درآشپزی فقط باید از روغن زیتون تصفیه شده استفاده کرد. زیرا روغن زیتون بودار اگر حرارت ببیند تلخ و تند می‌شود.

آرد

آرد را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

روغن زیتون

- روغن زیتون به دو شکل موجود است:
تصفیه نشده: که دارای بو و طعم زیتون است و رنگ آن به سبزی می‌زند.
تصفیه شده: که بو و طعمی ندارد و رنگ آن طلایی است. برای درست کردن سس سالاد از هر دو نوع روغن زیتون می‌توان استفاده کرد.
- در آشپزی فقط باید از روغن زیتون تصفیه شده استفاده کرد. زیرا روغن زیتون بودار اگر حرارت ببیند تلخ و تند می‌شود.
- روغن زیتون تصفیه نشده را در یخچال نگهداری کنید.
- برای اینکه روغن زیتون دیرتر خراب شود یک حبّه قند داخل آن بیاندازید.

غوره و آبغوره

- برای نگهداری غوره آن را در داخل شیشه‌ای بریزید و رویش را با آب‌غوره یک‌ساله بپوشانید. درب شیشه را محکم ببندید و در یخچال نگهداری نمایید.
- آب‌غوره را در شیشه‌های کوچک بریزید و پس از باز کردن هر شیشه آن را سریع‌تر مصرف کنید.

سیب زمینی و پیاز

برای نگهداری سیب‌زمینی و پیاز آنها را در جای خشک و خنک و تاریک نگهداری کنید تا جوانه نزنند. همیشه یک پارچه‌ی کتانی روی آن بیاندازید تا نور به آنها نخورد. در ضمن اگر یک سیب لبنانی داخل سیب‌زمینی‌ها بگذارید از جوانه زدن آنها جلوگیری خواهد کرد.

عسل

هرگاه عسل شما شکرک زد شیشه عسل را درون ظرفی از آب جوش که روی شعله‌ی ملایم گاز گذاشته‌اید قرار دهید تا شکرک آن ذوب شود.

قارچ، کاهو، کرفس و لیمو ترش

برای نگهداری این‌گونه مواد غذایی آنها را نشویید بلکه در پاکت کاغذی بالای روزنامه بپیچید و در یخچال نگهداری نمایید تا رطوبت یخچال به آن نفوذ کند و تازه بماند.

ادویه و سبزی‌جات معطر

این‌گونه مواد را درون شیشه‌ای درب بسته قرار دهید و دور از حرارت و رطوبت و در جای خنک نگهداری کنید.

حبوبات

اگر می‌خواهید حبوبات را به مدت طولانی نگه دارید از روش‌های ذیر استفاده کنید.

- لابه‌لای حبوبات چند عدد برگ درخت گردو قرار دهید.
- حبوبات را با نمک فراوان مخلوط کنید.
- حبوبات را در تابه‌ی داغ کمی حرارت دهید. در این صورت به هیچ وجه آفت نمی‌زند و علاوه بر آن زودتر پخته شده خوش طعم‌تر می‌شود.

رطب

آن را در داخل ظرف دربسته ریخته و داخل فریزر بگذارید در این صورت خرما هم تازه می‌ماند و هم یخ نمی‌بندد و همیشه می‌توانید رطب تازه داشته باشید.

پنیر

پنیر را به چند روش می‌توان تازه نگه داشت. یک روش این است که پنیر را درون شیشه‌ای دهان گشاد ریخته و روی آن را با آب نمک جوشیده ولی سرد پوشاند. روش دیگر این که دستمالی را با سرکه مرطوب کرده و روی پنیر را با آن بپوشانید و یا آن را در کاغذ آلومینیومی پیچیده و در یخچال نگهداری کنید.
اگر پنیری را که در داخل یخچال نگهداری کرده‌اید کپک زده است آن را درون یک ظرف درب‌دار بریزید و چند حبه قند نیز در ظرف بیاندازید و در آن را خوب ببندید. بعد از چند ساعت در ظرف را باز کنید. پنیرها دیگر کپک ندارند زیرا همه کپک‌ها جذب حبه‌های قند شده‌اند. پنیر قابل استفاده است ولی قندها را باید دور انداخت.

پنیر پیتزا:

پنیر پیتزا را در فریزر قرار ندهید، بلکه آن را داخل کاغذ آلومینیومی و در سردترین قسمت یخچال بگذارید.

بیسکویت:

داخل جعبه یا پلاستیک بیسکویت چند حبه قند بگذارید تا رطوبت را جذب کند با این روش بیسکویت‌ها ترد و تازه خواهند ماند.

نگهداری از کدوسبز

کدوسبز، غنی از ویتامین «آ» و «ث» مواد معدنی، نیاتین، ریبوفلاوین، نیاسین، آهـن و پتاسیم است. انتخاب پوسته‌ی نرم آن باید تازه باشد و نسبت به ظاهرش سنگین‌باشـد و رنگ خوبی داشته باشد. تخم‌ها نیز نرم باشد.

بهترین راه نگهداری: کدوی سبز تا یک هفته در کیسه پلاستیکی در یخچـال قابـل نگهداری است.

راه‌حل سفید نگه داشتن قارچ

حتماً برایتان پیش آمده که پس از خُرد کردن قارچ‌ها در مدت زمان کمی آنهـا تیـره و قهوه‌ای رنگ شده‌اند، در این حالت غذای شما نیز بدرنگ می‌شود. برای جلوگیری از این حالت تنها کافی است قارچ را برای ۵ دقیقه در یک ظرف آب سرد خـیس کنیـد تا شن‌های داخل آن بیرون بیاید. سپس با یک ابر نرم زیـر آب سـرد آن را بـشویید و حلقه حلقه کنید. یک عدد لیموترش کوچک را نصف‌کنید و آب نیمـی از آن را روی قارچ‌ها بریزید در این صورت قارچ‌های شما سفید و تازه خواهد ماند و با قـرار دادن در فریزرتیره نخواهند شد.

طریقه‌ی نگهداری گوشت‌های چرخ کرده

گوشت‌های چرخ کرده به دلیل ترکیبی از مواد مختلـف، مـستعدترین مـاده‌ی غـذایی برای آلودگی هستند. دو دسته از موادغـذایی امکـان آلـودگی و مـسمومیت بیـشتری وجود دارد، گوشت و فرآورده‌های لبنی نسبت به دیگر مواد غذایی محیط مساعدتری برای آلودگی و مسمومیت دارند. بدترین شکل نگهداری گوشت در فضای خـارج از یخچال و بهترین نوع‌آن نگهداری در فریزر است. هر چند میکروب در یخچال رشـد کندتری دارد، ولی این رشد متوقف نمی‌شود و گوشت تنها چند ساعت مـی‌توانـد در یخچال سالم بماند. متاسفانه بیشتر مسمومیت‌ها زمانی رخ می‌دهد که ظاهر گوشت و

طعم و رنگ آن کاملاً طبیعی است، بنابراین تنها زمانی می‌توانیم مطمئن باشیم که فرض کنیم در همه گوشت‌ها احتمال آلودگی وجود دارد. اگر گوشت پخته شده به صورت گرم چند ساعت داخل فر نگهداری شود، مستعد آلودگی به میکروب است. هپاتیت، سقط جنین و مننژیت از عوارض غذاهای آلوده بخصوص گوشت آلوده است.

اگر غذای پخته شده قرار است برای مصرف بعدی استفاده شود، حتماً آن را از زمانی که حرارت خود را از دست نداده داخل فریزر قرار دهید و بعد برای مصرف مجدد آن را کاملاً بجوشانید، تا اگر میکروبی در آن وجود دارد، از میان برود.

راه‌های تازه ماندن

بعضی وقت‌ها بنا به دلایلی مانند ارزانی فصلی یا دور بودن مراکز خرید مواد غذایی بیشتر از نیاز خریداری می‌شود که موجب ماندن بخشی از این مواد در یخچال شود که بعد از چند روز تازگی خود را از دست می‌دهند؛ مخصوصاً در مورد میوه‌ها. برای نگهداری میوه‌هایی که بیشتر از حد نیاز خریداری می‌شود راه‌هایی وجود دارد:

◀ خیار بسیار حساس است و بعد از چند روز تازگی و طعم خود را از دست می‌دهد.برای نگهداری خیار آن را از داخل کیسه پلاستیکی خارج کنید، شسته و بعد از خشک شدن در یک قابلمه در دار بریزید و در یخچال بگذارید.

◀ انگور را برای نگهداری بیشتر نشسته درون کیسه نگهدارید. شستن انگور قبل از گذاشتن در یخچال موجب ترک خوردن دانه‌های آن می‌شود.

◀ سبزی خوردن را بشویید و در یک کیسه پارچه‌ای نگهدارید. از آنجا که برگ‌های سبزی آب زیادی دارد کیسه پارچه‌ای باعث می‌شود سبزی سیاه و پلاسیده نشود.

◀ موز را در صورتی که نرسیده باشد در روزنامه بپیچید و ابتدا دو سه روز خارج از یخچال نگهدارید. این کار باعث شیرین شدن موز می‌شود. بعد از زرد شدن پوست موز آن‌را در یخچال بگذارید.

◀ در صورتی که با وجود همه مراقبت‌ها باز هم میوه‌ها مانده و بد شکل شدند، و کسی حاضر به خوردن آن نشد، (قبل از پوسیدگی) می‌توانید با پختن آنها هم باعث‌تنوع در تغذیه افراد خانواده شوید، و هم از اسراف جلوگیری کنید. با افزودن کمی شکر و آب به سیب، گلابی، آلو یا هلو و پختن آنها می‌توانید کمپوت درست کنید. موزهایی که پوستشان سیاه شده‌اند ولی هنوز سالم هستند، برای درست کردن پوره موز، شیر موز و کیک مناسب هستند.

◀ انگورهای مانده را می‌توان سرکه کرد. برای این کار آنها را چند هفته در ظرفی درب‌دار بریزید به صورتی که اصلاً هوا نخورد و بعد صاف کنید و بهترین راه برای تازه ماندن میوه‌ها و جلوگیری از خراب شدنشان خرید به اندازه نیاز است.

راهنمای ایمنی غذا برای مواد غذایی کباب شده

توجه به این نکات مفید است:

قبل از کباب کردن

- کلیه لوازم ظروف پخت و سطوح کار را با محلول رقیق کننده تمیز و ضد عفونی کنید. (طبق دستورالعمل موجود برچسب‌ها) ضد عفونی و تمیز کردن را قبل از شروع کار و پس از اتمام تهیه غذا انجام دهید. سپس کلیه سطوح و لوازم را با آب تمیز بشوئید و در صورت امکان از دستمال‌های آشپزخانه یا دستمال‌های کاغذی برای خشک کردن استفاده کنید. دست‌های خود را حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون قبل از تهیه مواد غذایی به خوبی بشوئید.

- در صورتی که پس از تهیه یک غذا، مواد غذایی دیگری را آماده طبخ می‌کنید باید مجدداً دست‌های خود را بشوئید. دست‌هایتان را بعد از تماس با مواد غذایی خام مانند: گوشت، مرغ و غذاهای دریایی شستشو دهید.

– مواد غذایی خام را از غذاهای پخته شده جدا نگهداری کنید. هرگز مواد غذایی خام را به همراه مواد پخته شده را در یک ظرف یا سینی‌قرار ندهید. برای هر کدام از آنها از ظروف متفاوت استفاده کنید.

– گوشت‌ها، انواع سالاد و مواد غذایی فاسد شدنی را تا قبل از آماده‌سازی در یخچال نگهداری کنید. در مسافرت‌ها و پیکنیک‌ها از کُلمن استفاده نمایید. کلمن را در مکان‌های سایه و به دور از پرندگان و حیوانات قرار دهید.

– مواد غذایی را قبل از پخت به طور ملایم حرارت دهید. اگر شما از ذغال باربیکیو استفاده می‌کنید از مقدار کافی ذغال برای پخت کامل استفاده کرده و مطمئن شوید که ذغال قبل از شروع پخت به خوبی قرمز و آتشین شده باشد.

در هنگام پخت

در صورت امکان مرغ را قبلاً نیمه پز کنید. سپس آن‌را به سرعت کباب کنید. همواره مراقب باشیدمواد غذایی‌را خارج از محدوده حرارتی خطرناک(٤ درجه سانتی‌گراد تا٦٠ درجه سانتی‌گراد) نگهداری نمایید. در صورتی که غذا در حین کباب کردن شروع به سوختن نماید سیخ‌های کباب را بالا برده و یا حرارت را کاهش دهید.

پس از پخت

غذای پخته شده را در یک ظرف یا سینی تمیز قرار دهید. مراقب باشید آب خارج شده از ماده‌ی غذایی خام بر روی غذاهای پخته شده نریزد. کلیه غذاها را برای جلوگیری از آلودگی ثانویه پوشیده نگهدارید. غذاهای آماده شده را فوراً مصرف‌کنید. اگر باید غذا را گرم نگهدارید باید اطمینان حاصل کنید درجه حرارت آن ٦٠ درجه سانتی‌گراد یا بیش از آن باشد. باقی‌مانده غذا را در یخچال نگهداری کنید و هنگامی که سرد هستند روی آنها را بپوشانید و قبل از مصرف مجدداً حرارت دهید.

توصیه‌های لازم در مورد شیر پاستوریزه

▪ شیر پاستوریزه را باید حتماً در یخچال بین ۰ تا ٤ درجه سانتی‌گراد به مدت حداکثر ٤۸ ساعت نگهداری نمود.

▪ از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری شود.

▪ بعد از مصرف شیر پاستوریزه شیشه خالی را با آب شستشو دهید.

▪ از انداختن درب آلومینیومی ویا سایر اشیاء به داخل شیشه‌های شیر پاستوریزه خودداری نمایید.

▪ چنانچه شیرپاستوریزه بیش از ٤۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علایم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود قبل از مصرف آن راحداقل به مدت ۱ دقیقه بجوشانید.

آزمایش‌هایی برای تشخیص شیرترش

آزمایش‌هایی برای تشخیص شیرترش هنگام خرید شیر پاستوریزه باید به تاریخ تولید و زمان مصرف آن توجه شود. ازخرید شیر با تاریخ مصرف گذشته خودداری کنید .شیر پاستوریزه باید از هنگام تولید تا مصرف در یخچال نگهداری شود. بنابراین اگر در فروشگاهی شیر پاستوریزه خارج از یخچال بود از خرید آن خودداری کنید برای تشخیص شیر تازه از شیر مانده و ترش این روش وجود دارد:

▪ **جوشانیدن شیر:** اگر بوی شیر تغییر کرده است، برای اطمینان از سلامت آن می‌توانید شیر را بجوشانید. شیر ترش در اثر حرارت بلافاصله لخته و سرم آن جدا می‌شود.

استفاده بهینه از غذاهای باقی‌مانده

– اینکه غذاها حتماً در یخچال نگهداری شده باشد. و نیز از ماندن این غذاها یک نصف روز یا حد اکثر بیش از یکشب نگذشته باشد چون هم طعم و هم کیفیت آنها عوض می‌شود و هم از نظر بهداشتی درست نیست.

- اگر غذای باقی‌مانده پلو و خورش باشد: مثلاً یک دیس‌پلو و یک ظرف‌خورش قورمه‌سبزی و یا لوبیا سبز یا خورش بادنجان بی‌گوشت رو دستتان مانده؛ اصلاً غصه نخورید که می‌توانید با آن همراه با کمی ماست و زعفران یک « ته‌چین » خوشمزه درست کنید وبه تنهایی سرو کنید و یا در کنار غذاهای و خوراک‌های دیگرداشته باشید!

- اگر فقط پلو باقی مانده است، با تخم مرغ و ماست و زعفران یا با رب گوجه فرنگی وروغن و کمی پودرسیر آن را در ماهیتابه به ته دیگ خوشرنگی تبدیل کنید.

- از پلوی باقی‌مانده می‌توان هراه با سبزی‌جات در انواع « سوپ » و « آش» هم استفاده کرد ولی چون دیگه خیلی لعاب نخواهد انداخت می‌توان کمی ورمیشل به سوپ اضافه کرد و یا برای تهیه آش از سبزی و حبوبات و لعاب آنها استفاده کرد.

- اگراز گوشت کوبیده آبگوشت باقیمانده (که معمولاً نوجوانان وکودکان اصلاً آن‌را دوست ندارند) می‌توانید با اضافه کردن تخم‌مرغ، از آن «شامی» خوشمزه‌ای تهیه کنید و اگر مقدار آن کم بود و برای شامی کافی نبود؛ تعداد تخم‌مرغ‌ها را بیشتر کنید و همراه با کمی ادویه ونمک و روغن آن را به «کوکو» تبدیل کنید. و یا با اضافه کردن سبزی آش با آن « آش » خوشمزه ای تدارک ببینید و همراه با ماست و یا کشک و نعنا و پیاز داغ سرو کنید!

- باز هم می‌توان این گوشت کوبیده را برای کودکان یا نوجوانان با نان لواش و کمی جعفری و پنیر رنده شده «رولت گوشت کوبیده» درست کرد یا آن‌را روی نان تست قرار داد و با آویشن و گوجه فرنگی و سس و پنیر پیتزا یک عدد «پیتزا» درست نمود.

- اگر فقط یک خورش بی‌گوشت باقی مانده، برای آنها با کمی گوشت چرخ کرده براش کوفته قلقلی درست کنید و اگراین خورش مثلاً خورش بادنجان است، با کمی لپه پخته و خلال سیب زمینی آن را به « قیمه بادمجان همراه با کوفته » تبدیل کنید.

بیماری‌ها و تغذیه در خانه

به عنوان یک خانم خانه و مدیرخانه همیشه مواقعی پیش می‌آید که خود و یا یکی از اعضای خانواده‌اتان دچار بیماری و یا کسالت می‌شود. دانستن این‌که چه غـذاهایی را باید خورد که موجب بدتر شدن بیماری نشود، نکته بسیار مهمـی اسـت. البتـه شـاید همه ما از گوشه و کنار نکاتی را شنیده‌ایم اما این صحبت‌ها تا چه میزان درست است در ادامه‌ی مطلب به بیماری‌های شایع اشاره می‌شود:

آبله مرغان

غذاهای مناسب برای این بیماری :

- سبزی‌های سبز و زرد : هویج ، اسفناج، کلم بروکلی
- مرکبات: پرتقال، لیمو
- شیر و لبنیات
- جوانه‌ی گندم، لوبیای سویا، آرد سبوس غلاف‌دار.

چه غذاهایی نباید خورد:

- از مصرف غذاهای منجمد شده، زود پز شده، سرخ شده، کنسرو شـده خـودداری کنید.
- از مصرف روغن های معدنی خودداری کنید.

آرتروز

چه غذاهایی را نباید خورد:

- سبزی‌ها، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، بادمجان، انواع فلفل، ریواس، اسفناج، چغندر
- غذاهای منجمد شده
- غذاهای کنسرو شده
- شکلات، قهوه، کاکائو
- روغن‌های معدنی

چه غذاهایی رانباید خورد:

- سبزی‌ها: انواع کلم، سبزی‌های برگ سبز، هویج، کدو حلوایی، سیر، موسیر، مارچوبه، کرفس، جعفری، سبزی‌های معطر
- غذاهای کنسروشده
- چربی‌های اشباع شده
- روغن‌های معدنی

چه غذاهایی بخوریم؟

سبزی‌ها: انواع کلم، سبزی‌های برگ سبز، هویج، کدو حلوایی، سیر، موسیر، مارچوبه، کرفس، سبزی‌های معطر.

- تخم‌مرغ و انواع تخم پرندگان
- غلات کامل: سبوس گندم، جوانه گندم، آرد کامل گندم، آرد سویا



آسم

چه غذاهایی نخوریم:

- غذاهای نمک سود شده
- غذاهای کنسروشده

چه غذایی باید خورد:

- میوه‌ها: انجیر، لیمو، گریپ فروت، سیب، مرکبات، انواع توت‌ها، طالبی
- سبزی‌ها: کلم، سبزی‌های برگ‌سبز، گل کلم، گوجه فرنگی
- غلات کامل: گندم با سبوس
- پروتئین: گوشت گوساله، جگر، تخم‌مرغ ، دل و قلوه
- مغزها: بادام ، گردو، پسته
- مخمر آبجو
- غذاهای دریایی: ماهی سالمون، قزل‌آلای‌دریایی

آفت دهان



چه غذاهایی نباید خورد:

شایع‌ترین غذاهایی که باعث تشدید و به وجود آمدن آفت دهان می‌شود:

- سبزی‌ها: گوجه فرنگی ، سیر
- میوه‌ها: مرکبات، خربزه، انگور، به، خیار شور
- کالباس
- پنیر
- انواع ادویه

چه غذاهای را باید خورد:

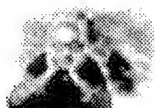
- سبزی‌های برگ سبز تیره
- ماست و سایر فرآورده‌های تخمیری لبنی
- غذاهای دریایی، ماهی سالمون
- جوانه گندم
- مخمر آبجو
- عسل

توجه: تنش‌های عصبی در این مورد بی‌تاثیر نیست.

مکمل‌های زیر نیز می‌تواند به شما کمک کند :

- ویتامین آ
- روی

آلزایمر



چه غذاهایی را نباید خورد:

- غذاهای کنسروی با ماندگاری طولانی
- کافئین، قهوه،چای، شکلات، نوشابه
- ترشی‌جات، سرکه

چه غذاهایی را باید خورد:

- جوانه‌ی گندم
- سبزی‌های برگ سبز

سایر سبزیجات:

- گوجه فرنگی، پیاز، کلم بروکلی، کلم بروکسل، اسفناج
- حبوبات، غلات کامل، آرد سبوس ، لوبیای سویا

پروتئین حیوانی:

- تخم‌مرغ، جگر، دل، قلوه‌ی گوسفند، ماهی تن
- دانه‌های روغنی، گردو ، بادام و پسته

توجه:

- غذاهای فریزر شده را مصرف نکنید.
- از مصرف الکل، قرص‌های خواب‌آورخودداری کنید.

اسهال

چه غذاهایی را باید خورد:

- سوپ رقیق شده
- آب‌میوه و عصاره‌ی سبزی‌ها
- چند تکه سیب خام یا پخته‌ی آن به مقدار زیاد به فاصله ۲ تا ٤ ساعت بـر حسب

تحمل،

نان برشته.

- پودر شیر بدون چربی
- ماست
- روغن سویا و روغن گیاهی

چند توصیه مهم که در این مواقع باید انجام دهید:

اسهال خفیف:

فقط غذاهای پخته شده مصرف کنید و از هر گونه غذای خام پرهیز کنید در این مرحله حتی سبزی‌ها چه به صورت خام و چه به صورت بخارپز شده مصرف نشوند.

اسهال متوسط تا شدید

آب گوشت صاف شده، چای، ژله، آب‌های بدون کربنات و نوشیدنی‌های ساده مصرف کنید.

بعد از فروکش کردن اسهال

- غذاهای نرم مثل غلات پخته، پوره سیب زمینی، مرغ آب‌پز یا کبابی، ماهی، تخم‌مرغ عسلی و کمپوت میوه را به رژیم خود اضافه کنید.
- شیر را باید چند روز پس از بهبود مصرف نمود.
- آخرین غذاهایی که باید به رژیم خود اضافه کنید، عبارتند از لبنیات، میوه خام، سالاد.
- غذا را در حجم کم و به دفعات میل کنید.

کلسترول خون

چه غذاهایی را نباید خورد:

- کربوهیدرات‌های مصنوعی مانند شکر، آرد سفید، نشاسته‌ی مصنوعی، برنج سفید
- غذاهای منجمد شده
- چربی‌های اشباع شده و جامد و مارگارین
- غذاهای فرآوری شده
- تنقلات مانند چیپس و پفک
- روغن بادام زمینی، نارگیل
- قرص‌های ضد بارداری

چه غذاهایی را باید خورد :

- جوانه‌ی گندم
- سبزی‌های برگ سبزمانند اسفناج،
- سیر، بادمجان، پیاز
- میوه‌ها مانند: طالبی، گریپ فروت، انجیر، لیمو، سیب، مرکبات،
- ماهی و میگو. بهتر است آن را ۲ تا ۳ بار در هفته استفاده کنید.
- مغزها: گردو، بادام
- مخمر آبجو

توجه: برای کسانی که مراقب سطح کلسترول خود هستند گوشت مرغ بی چربی با گوشت سفید بوقلمون انتخاب مناسبی است.

فشار خون

چه غذاهایی را نباید خورد:

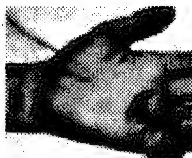
- چربی‌های اشباع شده
- نمک
- غذاهای فرآوری شده‌ی نمک‌دار
- غذاهای کنسروی
- کافئین: چای، قهوه، نوشابه
- کربوهیدرات‌های مصنوعی: قند و شکر، آرد سفید

چه غذاهایی باید خورد:

- روغن‌های سویا، زیتون، کانولا،
- روغن کبد ماهی
- میوه‌های تازه
- سبزی‌های برگ سبز
- شیر کم چرب و انواع پنیر کم چرب
- قزل آلا و ماهی تون و ساردین

توصیه: کم کردن وزن تاثیر مهمی در کاهش فشار خون دارد.

اگزما



چه غذاهایی را نباید خورد:

- شیر و پنیر
- ماهی
- مغزها
- تخم مرغ
- الکل
- چربی‌های اشباع شده

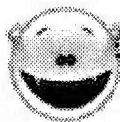
چه غذاهایی باید خورد:

- روغن گیاهی
- میوه‌های زرد: طالبی، گریپ فروت
- آووکادو
- غلات کامل
- جگر، گوشت ران گوساله

توصیه: خوردن ویتامین‌های «ایی» و «آ» و «روی» توصیه می‌شود.

ام ــ اس

چه غذاهایی نباید خورد:



- چربی‌های اشباع شده
- چربی‌های حیوانی
- غذاهای سرخ شده
- انواع ترشی
- کافئین: چای، شکلات، قهوه

چه غذاهایی باید خورد:

- غلات کامل
- انواع کلم، اسفناج، هویج، کدو حلوایی، پیاز، گوجه فرنگی ، لوبیاسبز، قارچ و شلغم

توصیه: از یک رژیم غذایی کم چرب و بیشتر بخارپز شده استفاده کنید.



بارداری

چه غذاهایی نباید خورد:

◀ غذاهای حاوی مواد افزودنی مانند سوسیس و کالباس

◀ کربوهیدرات و غلات تصفیه شده: شکر، قند، آرد سفید، نشاسته، بیسکویت، بستنی، مربا و نوشیدنی‌های شیرین.

◀ غذاهای مانده و بیات شده

◀ کافئین چای ، شکلات، نسکافه

◀ غذاهای با ماندگاری طولانی

چه غذاهایی باید خورد:

◀ نان کامل گندم

◀ سبزی‌های تیره

◀ تخم مرغ

◀ حبوبات

◀ غلات کامل

◀ انواع گوشت قرمز، سفید و ماهی

چند توصیه مهم:

✍ روزی ۸ لیوان آب بنوشید.

✍ لااقل هر سه هفته یکبار، دل و قلوه مصرف کنید.

✍ از سیگار و الکل دوری کنید.

✍ سبزیجات را روزانه در برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید.

✍ برای میان وعده از انواع مغزها استفاده کنید.

قصد بارداری

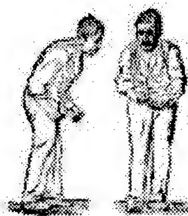
چه غذاهایی نباید خورد:

- غذاهای کنسروی و تصفیه شده
- کافئین: چای ، قهوه، نسکافه، کاکائو،

چه غذاهای باید خورد:

- مخمر آبجو
- روغن‌های گیاهی
- غلات کامل
- دانه‌های آفتابگردان
- نخود
- جوانه‌ی گندم و جوانه‌ی غلات
- روغن ماهی
- پروتئین دریایی
- تخم مرغ

پارکینسون



چه غذایی باید خورد:

- غلات کامل: آرد کامل گندم
- روغن گیاهی
- سبزی‌ها شامل: اسفناج، جعفری، فلفل سبز، کدو حلوایی، سیب‌زمینی
- مخمر آبجو
- پروتئین: میگو، تخم مرغ، جگر گوساله، ماهی‌تن، ماهی آزاد



تب‌خال

چه غذایی نباید خورد:

- مغزها: بادام ، فندق، بادام زمینی
- شکلات
- گندم، جودوسر
- کشمش و ژلاتین
- نان گندم تخمیر نشده

چه غذایی را باید خورد:

- سبزی‌ها: برگ‌های سبز خوردنی، اسفناج، فلفل سبز، انواع کلم، گوجه‌فرنگی
- میوه‌ها: مرکبات، انواع توت، خربزه
- پروتئین حیوانی: ران گوساله، فیله گوساله ، تخم مرغ
- لبنیات، شیر خشک کم‌چربی

ترک خوردن لب

چه غذاهایی نباید خورد:

- غذاهای کنسرو شده و داراری ماندگاری

چه غذایی باید خورد :

- شیر، پنیر
- جگر، دل، قلوه، تخم مرغ، گوشت گوساله
- مخمر آبجو
- طالبی



تهوع

چه غذاهایی باید خورد:

- آجیل
- غلات کامل
- لوبیای سویا
- حبوبات، نخود
- سبزی‌ها: اسفناج،
- میوه‌ها: انجیر، لیمو، گریپ فروت، سیب
- مغزها: بادام ، گردو، پسته
- پروتئین: گوشت گوساله ، زرده‌ی تخم مرغ، قلوه، شیر
- مخمر آبجو

تهوع بارداری

چه غذایی باید بخوریم:

- غذاهای پروتئینی گوشت قرمز، ماهی بخارپز، تخم مرغ
- کربوهیدرات: نان کامل غلات ، برنج با سبوس ، غلات کامل
- زنجبیل
- رازیانه
- ماست
- آب‌میوه طبیعی
- سبزی‌جات بخارپز
- سوپ

جوش صورت



چه غذاهایی را نباید خورد:

- کربوهیدرات‌های تصفیه شده: قند، آرد سفید، برنج سفید
- مارگارین
- کافئین نوشابه، قهوه، چایی
- کاکائو
- مغزها به ویژه بادام و بادام زمینی‌شور

چه غذاهایی نباید خورد:

- سبزی‌های سبز و زرد به صورت خام
- آرد کامل غلات
- روغن‌های گیاهی: کنجد، سویا، کانولا
- ماهی‌تازه، سالمون، تن، ماهی آزاد، میگو
- زرده‌ی تخم مرغ
- دانه‌ی سویا
- ویتامین «ایی» و «سلنیوم» نیز مفید است.

دیابت شیرین

چه غذاهایی نباید نخوریم:

- کربوهیدارت‌های تصفیه شده، آرد سفید
- غلات تصفیه شده
- عسل
- روغن جامد و حیوانی چربی‌های اشباعی و هیدروژنه
- غذاهای سرخ شده‌ی پر چرب
- انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، و تنقلات مصنوعی
- میوه‌های بسیار شیرین: موز، خربزه، انگور
- رب، سس و چاشنی صنعتی
- نمک

چه غذایی بخوریم:

- سبزی‌ها: تمام سبزی‌های برگ سبز و پهن تیره
- میوه‌ها: لیمو، گریپ فروت، لیمو ترش، پرتقال، سیب با پوست
- غلات کامل: آرد سبوس‌دار ، جوانه گندم، بلغور ، جو، آرد، گندم کامل
- مغزها: پسته، بادام، فندق، گردو
- گوشت کم چرب: فیله گوساله، بوقلمون
- دانه‌های روغنی
- روغن ماهی

سرگیجه



چه غذاهایی نباید خورد:

کربوهیدرات‌های تصفیه شده : شکر، قند، سفید، نان سفید

غذاهای فرآوری شده (سوسیس، کالباس، پیتزا)

چه غذاهایی باید خورد:

- مغزها
- غلات پوست نگرفته
- سبزی‌ها: سبزی‌های برگ پهن و سبز
- ماهی تن، فیله گوساله
- زرده تخم مرغ
- سویا و محصولات سویا

سرماخوردگی

چه غذاهایی باید خورد:

- سبزی‌ها: کلم بروکلی، کلم بروکسل، برگ‌های سبز خوردنی، اسفناج و سیب‌زمینی
- لوبیا و سویا
- تخم مرغ
- میگو
- روغن کبد ماهی
- شیر پرچرب، پنیر چرب ، کره
- میوه‌ها: هلو، موز، آناناس، زردآلو، انبه، آلو ، سیب

سوهاضمه

چه غذایی نباید خورد:

- کربوهیدرات‌های تصفیه شده (شکر ، قند ، سفید ، برنج سفید)
- غذهای فرآیند شده
- چای و قهوه

چه غذاهایی باید خورد:

- غلات پوست نگرفته و کامل: بلغورجو، آرد سویا، آرد گندم کامل
- فندق
- زرده‌ی تخم مرغ
- دانه‌ی آفتابگردان

غذاهای دوران شیردهی

چه غذاهایی نباید خورد:

- چای ، شکلات، قهوه و کاکائو
- غذاهای کنسرو شده
- غلات تصفیه شده
- چربی‌های اشباع شده و جامد
- نان گندم
- سفیده‌ی خام تخم مرغ

چه غذاهای باید خورد:

- پروتئین حیوانی: تخم مرغ، جگر، گوشت گوساله، گوشت بره، دل و قلوه
- پروتئین دریایی: میگو، صدف، ماهی آب شور،
- دانه‌های روغنی : سویا، محصولات سویا، کنجد، آفتابگردان
- روغن‌های گیاهی، روغن کانولا
- مخمر آبجو

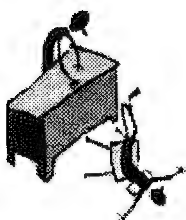
صرع



چه غذاهایی نباید خورد:

- غذاهای حساسیت زا
- شیرین کننده مصنوعی
- غذاهای کنسرو

چه غذایی باید خورد:



- سبزها: گوجه فرنگی ، انواع کلم، سیب‌زمینی
- جگر، دل و قلوه
- پروتئین شامل انواع غذاهای دریایی

عادت ماهیانه نامنظم

چه غذایی نباید خورد:

- نان گندم
- غذاهای کنسرو شده

چه غذایی باید خورد:

- پروتئین حیوانی: گوشت ران گوساله و بره ، تخم مرغ
- غذاهای دریایی
- آجیل: تخمه کدو
- جوانه گندم
- حبوبات
- مخمرآبجو
- سبزی‌ها
- شیرخشک بی‌چربی
- فرآورده‌های شیر

کم خونی فقر آهن

چه غذاهایی باید خورد:

- گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، صدف خوراکی
- دل ، جگر، گوساله
- حبوبات خشک: نخود و لوبیا ، لوبیای سویا
- سبزی‌ها: ساقه‌های سبز و برگ سبزی‌ها، سیب‌زمینی و گوجه فرنگی
- آرد جو

گرگرفتگی یائسگی

چه غذاهایی باید خورد:

- سبزی‌ها ، پیاز، گوجه فرنگی ، کلم دکمه
- ماهی تن و غذاهای دریایی
- ماهیچه بره یا گوساله
- دل ، قلوه و جگر
- غلات کامل، جوانه گندم، سبوس غلات

گواتر



چه غذایی نباید خورد:

- سبزی‌هایی که از طبقه کلم هستند.
- هلو
- آجیل: بادام، بادام‌زمینی
- مصرف قرص‌های ضدبارداری
- چربی‌های جامد و اشباع شده
- کربوهیدرات‌های تصفیه شده و سریع‌الجذب
- نشاسته، شیرخشک، برنج سفید
- تنقلات مصنوعی: چیپس و پفک
- ترشی‌های حاوی سرکه
- نان گندم

چه غذاهایی بخوریم:

- سبزی‌ها: برگ سبزسبزی
- میوه‌ها: مرکبات، انواع توت، خربزه، طالبی، زردآلو، برنج با سبوس
- دانه‌های روغنی
- مخمرآبجو.
- ادویه‌ها
- پروتین حیوانی: دل، جگر، قلوه،گوشت گوساله



میگرن

چه غذایی نباید خورد:

- فرآورده شیر: پنیر کهنه و تخمیر شده
- جگر مرغ
- غذاهای دریایی: ماهی دودی ، صدف
- غذاهای ترش شده
- غذاها و گوشت‌های فرآینده شده:کالباس، سوسیس
- ترشی‌های سرکه
- غذاهای دارای ماندگاری طولانی: غذاهای کنسرو شده، فریز شده
- پیاز
- نوشیدنی‌های الکلی
- محصولات حاوی شیرین کننده مصنوعی

چه غذایی باید بخوریم:

- میوه‌ها: انجیر، لیمو، گریپ فروت، طالبی
- مخمر آبجو
- روغن ماهی
- شیر تازه کم چربی
- پروتئین:گوشت گوساله، گوشت گوسفند، خرچنگ دریایی

سندرم عادت ماهیانه

چه غذایی نباید خورد:

- کربوهیدرات تصفیه شده شامل: قند، شکر، نشاسته
- کافئین: قهوه، نسکافه، چای، شکلات
- ماکارونی
- کیک و کلوچه

چه غذایی باید خورد:

- مواد غذایی شامل فیله گوسفند، ماهی تن، سینه مرغی، دانه آفتابگردان
- جگر
- سبزی‌های برگ سبز تیره
- غلات با سبوس

مکمل‌های پیشنهادی:

- ویتامین «ایی»
- ویتامین «ث»

یائسگی

چه غذایی نباید خورد:

- چربی‌های اشباع شده
- افراط در پروتئین: گوشت قرمز، تخم مرغ پرندگان
- کافئین: چای پررنگ، شکلات، قهوه،
- نسکافه، نوشابه، کاکائو.

چه غذایی باید بخوریم:

- برگ سبز، سبزی‌ها،اسفناج، هویج، کدو، کلم بروکلی، ماهی
- شیر کم چرب
- سبوس
- فیبر
- میوه‌ها مخصوصاً میوه‌های زرد: طالبی، زردآلو

یبوست

چه غذاهایی نباید خورد:

- غذاهای تصفیه شده و فرآیند شده
- چای و قهوه
- شیرینی مصنوعی

چه غذایی باید خورد:

- سبزی‌ها: باقلا، سیب زمینی، گل‌کلم، هویج، شاهی، لیموترش
- سبوس گندم
- مخمرآبجو
- جوانه گندم
- آووکادو، آلوبخارا، انجیر خشک، برگه زردآلو، برگه سیب، برگ‌های نعنا، انواع کلم
- پروتئین: ماهی قزل‌آلا، تخم مرغ، پنیر، گوشت گوساله، مرغ و جوجه

آشنایی با علل به وجود آورنده‌ی یبوست:

- استرس و فشار در زندگی
- عدم رعایت نظم در عمل دفع
- نداشتن فعالیت بدنی
- نداشتن آرامش
- خستگی زیاد
- عدم رعایت نظم در غذا خوردن
- تغذیه ناکافی و عادات غلط غذایی



کافی شاپ در خانه

چای و نوشیدنی‌ها

چای

دم کردن چای سنتی ایرانی:

بگذارید آب به نقطه‌ی جوش برسد. سپس‌چای مورد نیاز را درون قوری ریخته روی آن آب بریزید سپس قوری را روی حرارت غیرمستقیم کتری و یا سماور قرار دهید. بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد آن را صاف نموده و میل کنید.

اگر مهمان دارید و می‌خواهید چای شما زود آماده شود، به اندازه‌ی یک استکان آب در کتری بریزید و بگذارید به جوش آید. وقتی جوشید، با آن چای خود را دم کنید و سپس کتری را پرکنید تا بجوشد. وقتی جوش آمد، چای غلیظ به دست آمده را رقیق کنید. دیگر فرصت بیشتری برای دم کشیدن نیاز نخواهید داشت.

استفاده غیرخوراکی از چای در خانه:

- برای برطرف کردن بوی مواد غذایی از دست، مانند بوی ماهی و یا مرغ دست‌های خود را با چای دم شده ولرم بشویید.
- برای تسکین درد آمپول یک کیسه خیس شده چای سبز را روی محل قرار دهید.
- برای درمان زگیل‌های کف پا همه روز یک بسته چای کیسه داغ را به مدت ۱۵ دقیقه روی آن قرار دهید. این کار را به طور مداوم انجام دهید تا بهبود یابد.
- مالش بسته خیس شده و سرد چای کیسه‌ای بر محل نیش زنبور و سایر حشرات درد را تسکین می‌دهد.

◀ برای رفع خستگی و دفع سموم از بدن، به یک تشت حاوی آب ولرم، ۲ عدد چای کیسه قرار دهید و پای‌خود را درون آن قرار دهید.

معطر کردن چای:

برای معطر کردن چای می‌توانید مقدار از گیاهان خوشبوی مورد علاقه‌ی خود مانند: یاس، گل سرخ گل بهار نارنج، هل ، لیموی خشک را به چای اضافه کنید.

چای گلاسه

برای تهیه چای گلاسه بهتر است لیوان بزرگی را انتخاب کرده و چند تکه یخ داخل آن بریزید. چای را روی یخ ها ریخته، کمی گلاب و آب‌لیمو به آن اضافه کرده میل کنید درصورت دلخواه می توان آن را با عسل یا شکر شیرین کرد.

چای سیب

برگه سیب........ ۹۰ گرم

دارچین........ یک تکه کوچک

میخک........ ۲ عدد

گل سرخ........ مقداری

آب سرد........ نیم لیتر

عسل........ به میزان دلخواه

طرز تهیه:

سیب و گل سرخ و ادویه‌ها را داخل آب سرد و روی شعله قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا به دمای جوش برسد. سپس حرارت را کم نموده، می‌گذاریم به طور آهسته بجوشد در انتها مخلوط را با عسل میل کنید.

چای نعنا

اگر اعصاب شما به هر دلیلی خرد شده از این چای بنوشید.

نعنای تازه .... یک مشت

و یا پودرخشک شده‌ی نعنا........................... یک قاشق

آب جوش .... ۱ لیوان

نعنا را درآب‌جوش ریخته، درون ظرف برای ۱۰ دقیقه دم کنید و در پایان آن را صاف کرده میل کنید.

چای آلبالو

آلبالو .... ۱ فنجان

آب‌سرد .... ۲ لیوان

نبات در صورت دلخواه .... به میزان کافی

طرز تهیه:

آلبالوها را دُم گرفته و کاملاً بشویید. می‌توانید هسته‌ی آن را در آورده و یا این که با هسته استفاده کنید. آلبالو را با آب درون کتری ریخته، می‌جوشانیم. سپس زیر شعله را خاموش و به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم دَم بکشد و سپس مصرف می‌کنیم.

چای زنجبیل

آب .... ٤ فنجان

ریشه‌ی تازه زنجبیل .... ۵ سانتی‌متر

نبات و یا عسل .... به میزان دلخواه

طرز تهیه:

پوست زنجبیل را کنده و بتراشید و آن را به صورت ورقه‌های بسیار نازک برش دهید. آب را در ظرفی مناسب جوش بیاورید و در اولین لحظات جوش آمدن آب ورقه‌های زنجبیل را به آن اضافه کنید دِرب ظرف را گذاشته، شعله را کم کرده و

اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بجوشد. سپس چایِ را صاف کرده و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند.

چند نکته:

- هر چه این چای بیشتر دم بکشد بهتر است.
- بعد ار دم کشیدن به مدت چند روز قابل مصرف است.
- کتری و یا قوری از جنس مس باشد بهتر است.
- زنجبیل اشتهاآور است و سموم بدن را دفع می‌کند و برای رماتیسم مفید بوده و فشار خون را به سرعت بالا می‌برد.
- برای از بین بردن تهوع بارداری داروی موثری است.

چای دارچین

این چای را به هنگام شب برای داشتن خواب راحت بنوشید.

دارچین .... چند قلم

آب سرد.. ۲ لیوان

نبات .... مقداری

مانند چای‌های بالا آن را دم کرده میل کنید.

قهوه

مواد لازم (برای ۱ فنجان قهوه):

قهوه .... ۱ قاشق مربا خوری

شکر .... یک قاشق مرباخوری

آب .... یک فنجان سرخالی

طرز تهیه:

ابتدا آب را به جوش آورید. سپس شکر و قهوه را داخل آب بریزید تا آب دوباره به نقطه جوش برسد تا این که حباب‌های آن به طرف بالا بیاید. بلافاصله شعله را

خاموش کرده و بگذارید قهوه یک الی دو دقیقه به همان حال بماند. سپس آن را درون فنجان ریخته بنوشید. راز خوشمزگی آن در جوش دوم است.

چند نکته مهم درباره دم کردن قهوه:

- جوشیدن باعث تلخی می‌شود؛ پس هرگز قهوه را نجوشانید.
- قهوه را دوباره گرم نکنید.
- از آب سرد و تازه استفاده کنید.
- برای بهترین نتایج به ازای ۱۸۰ میلی‌لیتر آب، ۱۰ گرم قهوه آسیاب شده استفاده کنید.
- قهوه را تنها برای مدت ۲۰ دقیقه می‌توان بر روی اجاق گاز یا اجاق برقی گرم نگه داشت.

نوشیدنی‌های مناسب برای یک بعدازظهر

به عنوان نوشیدنی، شیر قهوه یا چای با لیمو را انتخاب کنید. البته موارد زیر نیز می‌تواند انتخاب خوبی باشد:

- چای یاسمن
- دم کرده نعنا با عسل و لیموی‌ترش
- یک لیوان آب سبزی‌جات کامل
- آب گوجه فرنگی که با سبزی‌های‌معطر خشک و آب لیمو خوش طعم شده است.

سالادها

سالاد میوه

آناناس .... یک عدد متوسط

گلابی .... ٤ عدد

سیب .... ٤ عدد

آلوی قطره طلا.. ٤ عدد

انگور.. ۱ خوشه

پودرقند .... کمی

آب لیمو ترش .... ۲ قاشق‌سوپ‌خوری

طرز تهیه:

آناناس را پوست کنده، قسمت سفت آن را که در وسط قرار دارد در بیاورید. بعد آن را به صورت حلقه‌های یک سانتیمتری ببرید ودرحلقه به چهار قسمت تقسیم کنید. تکه‌های آناناس را در کاسه‌ای بریزید و روی آن گلابی و سیب خرد و تکه‌های گوجه و دانه‌های انگور بریزید. کمی پودر قند روی آن بپاشید و آب لیموترش را با یکدیگر روی میوه جات بریزید و کمی هم بزنید. این سالاد میوه را با انواع میوه ا به سلیقه خود درست کنید.

سالاد هاوایی برای چهار نفر

کمپوت آناناس خرد شده .... ۲ فنجان

موز رسیده بدون پوست .... یک عدد

پرتقال متوسط بدون هسته پَر شده .... ۳ عدد

انگور بدون هسته .... یک فنجان

نارگیل خورد شده .... نصف فنجان

نوشابه غیررنگی .... نصف فنجان

طرزتهیه:

آناناس را آبکش کنید ولی آب آن را دور نریزید. موز را به طـور اُریـب ورقـه کنیـد. نصف میوه‌ها را در یک کاسه بلـور بچینیـد و نـصف نارگیـل رنـده شـده را روی آن بپاشید. بقیه را روی نارگیل بچینید و آب کمپوت آنانـاس و بقیـه نارگیـل را روی آن بپاشید و آن را بلافاصله سر میز ببرید.

انواع دسر

دِسر گرمک

گرمک یا طالبی .... ۳ عدد

خامه .... نصف فنجان

پودرقند .... ۳ قاشق سوپ خوری

وانیل .... به میزان خیلی کم

گیلاس بدون هسته .... نیم کیلو

طرز تهیه:

طالبی‌ها را از وسط نصف کنید و تخم‌های آن را بیرون بریزید. گوشـت طـالبی را بـا دقت با یک کارد تیز بیرون بیاورید. ولی سعی کنید به پوست لطمه‌ای نزنیـد دور هـر پوست طالبی را به صورت دالبور ببرید.تکه‌های طالبی و سایر مواد رابه دقت مخلوط کرده، درون طالبی‌ها بریزید و روی آن خاک قند بریزید.

دسر آناناس(برای ٦ نفر):

آناناس تازه یا کمپوت .... ٦ حلقه

عسل .... نصف فنجان

آب کمپوت آناناس .... نصف فنجان

نارگیل رنده شده .... نصف پیمانه

بستنی وانیلی .... نیم لیتر

طرز تهیه:

یک حلقه آناناس تازه یا کمپوت را در بستنی خوری بگذارید روی آن یک قاشق بزرگ بستنی وانیلی بگذارید. اگر آناناس تازه است. نصف قاشق سوپ خوری عسل روی آن بریزید برای کمپوت آناناس یک قاشق سوپ‌خوری آب کمپوت در نظر بگیرید و وری آن نارگیل رنده شده بپاشید.

دسر طالبی و بستنی

شکر.. نصف فنجان

نشاسته.. ۱ قاشق سوپ‌خوری

کمپوت آلبالو بدون هسته .... ۲ فنجان

آب کمپوت .... نصف فنجان

بستنی وانیلی .... ۱ بسته

طالبی‌حلقه شده .... به میزان لازم

طرز تهیه:

شکر، نشاسته و آب کمپوت را در قابلمه‌ای ریخته مخلوط کنید و آن را روی آتش ملایم در حدود ۵ دقیقه بگذارید تا غلیظ و شفاف شود. قابلمه را از روی آتش بردارید و آلبالو رابه آن اضافه کنید. بگذارید در یخچال بماند تا کاملاً سرد شود. سوراخ داخل حلقه طالبی یا طالبی نصف شده را از بستنی پر کنید و روی آن سس آلبالو بریزید.

پودینگ‌ها

پودینگ وانیلی:

شکر .... ۱/۳ فنجان

نشاسته .... ۲ قاشق سوپ‌خوری

آرد .... ۲ قاشق سوپ‌خوری

نمک .... ۱/٤ قاشق چایخوری

شیر .... ۲ فنجان

زرده‌ی تخم مرغ زده شده .... ۲ عدد

تخم مرغ کامل .... ۱ عدد

کره .... ۲ قاشق سوپ‌خوری

وانیل .... ۱/۲ چای‌خوری

طرز تهیه:

درون قابلمه‌ای شکر، نشاسته ، آرد، نمک و شیر را مخلوط کنید. آن را روی آتش ملایم بگذارید و در حالی که مرتباً هم می‌زنید، آن را بپزید. وقتی به جوش آمد دو دقیقه دیگر بپزید و هنگام پختن آن را به هم بزنید. بعد از مدتی از جوش بیفتد و کمی سرد شود. این مواد را خیلی آرام و کم کم به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید. وقتی نصف مایه به این طریق داخل تخم مرغ شد، آن را به داخل قابلمه اصلی برگردانید و روی آتش بگذارید. قبل از این‌که قابلمه به نقطه جوش برسد، قابلمه را از روی آتش بردارید و کره و وانیل را به آن اضافه کنید. آن را در بستنی‌های جداگانه ریخته در یخچال بگذارید تا سرد شود.

پودینگ شکلات:

این پودینگ مانند پودینگ وانیل درست می‌شود. فقط سس شکلات که تهیه‌ی آن به صورت زیر آمده را به شیر اضافه کنید:

طرز تهیه‌ی سس شکلات:

۳ قاشق سوپ‌خوری کاکائو را با یک قاشق سوپ‌خوری کره روی آتش ملایم بگذارید تا کره آب شود. آن را خوب مخلوط کنید و از روی آتش بردارید و به شیر اضافه نموده و آن را مطابق دستور پودینگ وانیلی بپزید.

پودینگ برنج:

برنج .... نصف فنجان

نمک .... نصف قاشق‌چای‌خوری

شکر .... ۱/٤ فنجان شکر

دارچین .... ۱/٤ قاشق چایخوری

شیر .... ۲/٥ پیمانه

کشمش .... نصف پیمانه

طرز تهیه:

نصف پیمانه برنج را در ۳/٤ فنجان آب بپزید. تمام مواد را در قابلمه‌ای ریخته مخلوط کنید و آن را روی آتش بسیار ملایم قرار دهید. در قابلمه محتوی پودینگ بگذارید و آن را روی شعله کم بپزید تا این که برنج کاملاً نرم شود و آب آن جمع شود در حدود یک ساعت هنگام پختن پودینگ را گاهی هم بزنید. این پودینگ را با خامه تزیین کنید.

کرم‌ها

کرم تخم مرغ ساده:

شکر .... ۱/٤ پیمانه

تخم‌مرغ زده شده .... ۳ عدد

وانیل .... ۱/٤ قاشق چای‌خوری

شیرداغ .... ۲ پیمانه

نمک .... ٤ /۱ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها و شکر و نمک را مخلوط کنید به تدریج شیر و وانیل را اضافه کنید و با چنگال هم‌بزنید. این مایه را در ٦ قالب یک نفره بریزید و آنها را در یک ظرف بزرگ به قطر ۲ سانتیمتر آب جوش در آن ریخته‌اید قرار دهید. در حرارت ۳۲٥ درجه

فارنهایت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه بپزید برای امتحان یک کارد را داخل یکی از قالب‌های کرم بکنید. اگر تمیز بیرون آمد، کرم آماده است. این کرم را سرد یا گرم، می‌توان مصرف کرد. برای این که کرم سرد را از قالب بیرون بیاورید، اول با یک کارد تیز کناره‌ی کرم را از قالب جدا کنید. بعد نوک کارد را از دیواره‌های به طرف ته فرو کنید تا هوا داخل آن شده و از قالب جدا شود و کرم را فوراً برگردانید.

اگر مایل باشید کرم را در یک قالب بزرگ بپزید، مایه را در یک قالب یک لیتری بریزید و در حدود ۶۰ دقیقه آن را بپزید.

کرم قهوه:

مخلوط شیر و خامه .... ۳ قاشق

پودرنسکافه .... ۲ قاشق چای‌خوری

دارچین .... نصف قاشق چای خوری

تخم مرغ .... ۵ عدد

شکر .... ۲/۳ فنجان

نمک .... نصف قاشق چای خوری

وانیل .... نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

شیر و دارچین و قهوه را داغ کنید. قبل از جوشیدن آن را از روی آتش بردارید. تخم‌مرغ‌ها را با شکر و وانیل و نمک به وسیله چنگال هم‌بزنید تا مخلوط شود. شیر داغ را کم‌کم به آن اضافه کنید و هم‌بزنید. این مایه را در ظرف نسوز ۱/۵ لیتری بریزید و یا در ظرفی که وقتی مایه را در آن ریختید، قطر مایه به ۴ سانتی‌متر برسد. قالب را در ظرف بزرگی که آب جوش در آن ریخته‌اید به بلندی نصف دیوار قالب بگذارید و در حرارت ۳۲۵ درجه فارنهایت به مدت یک ساعت بپزید. برای امتحان یک چنگال داخل نمایید، اگر تمیز بیرون آمد، کرم حاضر است.

کرم باواریای وانیلی:

شکر .... نصف پیمانه

ژلاتین ساده .... ۱ قاشق سوپ‌خوری

آب جوش .... ۱/۳ پیمانه

نمک .... ۱/٤ قاشق چای‌خوری

شیر .... ۲/۵ پیمانه

زرده‌ی تخم مرغ .... ٤ عدد

خامه .... ۱/۵ پیمانه

وانیل .... نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه:

ژلاتین را در آب‌جوش بریزید و آن را روی بخار آب گرفته تا حل شود. قابلمه را روی آتش ملایم بگذارید و در حالی که کرم را مرتباً هم می‌زنید، بگذارید تا غلیظ شود و به جوش بیاید. قبل از جوشیدن، قابلمه را از روی آتش بردارید و داخل ظرف آب سرد قرار دهید تا کرم خنک شود و کمی ببندد. خامه را با وانیل بزنید تا سفید و سفت شود و شکل خود را نگه دارد.

کرم نیم بند را با دقت با خامه مخلوط کنید ولی آن را نزنید. این کرم را در یک قالب یک لیتری چرب شده بریزید و بگذارید در یخچال حدود چهار ساعت بماند تا کاملاً ببندد. هنگام مصرف کرم را در یک دیس بزرگ برگردانید و روی آن را با میوه تازه و خامه شیرین شده تزئین کنید.

کرم باواریای شکلاتی:

مانند کرم وانیلی است.

قبل از پختن ۱/٤ فنجان پودر کاکائو داخل کرم نموده و مانند کرم وانیلی عمل کنید.

موس لیمو:

تخم‌مرغ .... ٤ عدد (زرده و سفیده را جدا کنید)

شکر .... ۱ پیمانه

شیر .... ۲ پیمانه

خامه .... ۳/٤ پیمانه

ژلاتین ساده .... ۳ قاشق غذاخوری

پوست لیموی رنده شده .... ۱ قاشق سوپ‌خوری

آب لیمو ترش .... ۵ قاشق سوپ‌خوری

وانیل .... ۱/٤ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

زرده‌های تخم مرغ را بزنید. شکر را به تدریج اضافه کنید و به زدن ادامه بدهید تا سفت و سفید شود. شیر را به تدریج به زرده‌های تخم‌مرغ اضافه نموده مخلوط کنید. ژلاتین را در ۱/۳ پیمانه آب جوش حل نموده روی حرارت بگیرید تا کاملاً صاف و یکنواخت شود آن را در جای گرمی نگه دارید تا آب‌لیمو را به تدریج با مایه‌ی موس مخلوط کنید و بعد مایه را داخل قابلمه ریخته روی حرارت بسیار کم بگذارید و مرتباً هم بزنید تا به درجه جوش برسد. ولی قبل از جوشیدن آن را بردارید و محلول ژلاتین را به آن اضافه کنید. بعد پوست لیمو و وانیل را اضافه کنید بگذارید خنک و نیم بند شود.

سفیده‌های تخم‌مرغ را بزنید تا سفت و سفید شود و شکل بگیرد. آن را با حرکت دورانی با مایه کرم مخلوط کنید و سپس خامه را اضافه کنید. مایه را در یک قالب ژله بریزید و در یخچال حدود سه الی چهار ساعت نگهداری کنید تا ببندد. وقتی کاملاً بست دور آن را با احتیاط با یک وسیله‌ی نوک تیز آزاد کرده و آن را حدود ۳۰ ثانیه در آب گرم بگذارید و بلافاصله برگردانید.

سوفله قهوه:

تخم‌مرغ (زرده آن جدا شده باشد) .... ٤ عدد

شکر .... ٣/٤ پیمانه

پودر قهوه یا نسکافه .... ١ قاشق سوپ‌خوری

کاکائو .... ٢ قاشق سوپ‌خوری

آب جوش .... ١/٤ فنجان

وانیل .... ١/٤ قاشق چای‌خوری

خامه .... ١ فنجان

شکلات رنده شده یا خلال پسته کره .... ١ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

خامه را بزنید تا کاملاً سفت و سفید شود و شکل خود را نگهدارد. آن را در یخچال بگذارید. زرده‌های تخم‌مرغ را با شکر بزنید تا کاملاً غلیظ شود. قهوه را با آب جوش مخلوط کنید. کاکائو و کره را در قابلمه کوچکی ریخته آن را روی آتش ملایم آب کنید و بعد از مخلوط کردن محلول قهوه را به آن اضافه کنید و بعد این مایه را به تدریج داخل زرده‌های تخم مرغ و قهوه نموده بعد از اضافه کردن خوب بزنید. سفیده‌های تخم‌مرغ را هم‌بزنید تا سفت و سفید شوند و شکل خود را نگه دارند. آن را با دقت با مایه اصلی مخلوط کنید. بعد خامه را مخلوط کنید. مایه را در قالب‌های یک نفره کرم بریزید و به مدت ٤ ساعت در فریزر قرار دهید. هنگام مصرف روی آن را شکلات رنده شده یا خلال پسته بپاشید.

رنگینک

رطب تازه .... نیم کیلو

آرد سفید الک شده .... یک‌استکان

روغن .... به میزان لازم

پودر قند .... به مقدار کافی

دارچین .... به میزان دلخواه

مغزگردو .... به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا رطب‌ها را دریک ظرف مناسب می‌چینیم. به شکلی که دایره‌های درهمی را تشکیل دهند. سپس آرد را در یک تابه می‌ریزیم. مقداری روغن به آرد می‌افزاییم و آن را با حرارت ملایم تفت می‌دهیم. به طوری که آرد کاملاً پخته و قهوه‌ای رنگ شود و روغن را به آن اضافه می‌کنیم تا خمیر یکدست شود. مراقب باشید تا آرد نسوزد. آرد داغ را روی خرماها می‌ریزیم و سپس پودر قندو دارچین را روی رطب‌ها می‌پاشیم.

نکته: هسته‌ی خرماها را در بیاورید و جای آن مغز گردو بگذارید.

حلوا

آرد .... ۱ لیوان

گلاب ۱پیمانه

روغن .... ۱ لیوان

شکر.. ۱ لیوان

زعفران .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا آرد و روغن را در ظرفی مناسب ریخته و خوب تفت می‌دهیم تا قهوه‌ای رنگ شود. سپس شکر را در ۳لیوان آب حل می‌کنیم و گلاب و زعفران را به آن می‌افزاییم و به آرد اضافه می‌کنیم. به مدت ۱۰ دقیقه خوب تفت می‌دهیم. سپس حرارت اجاق را کم می‌کنیم تا حلوا روغن بیاندازد. برای تزئین می‌توانید از پودر نارگیل و یا پسته استفاده کنید.

بستنی‌ها

بستنی وانیلی:

شکر .... نصف فنجان
نمک .... ۱/۸ قاشق چای‌خوری
شیر .... ۱ پیمانه
زرده‌ی تخم مرغ .... ۳ عدد
وانیل .... ۱/٤ قاشق چای‌خوری
خامه .... ۱ پیمانه

طرز تهیه:

درون قابلمه‌ای شکر و نمک و شیر و زرده‌های تخم‌مرغ را بریزید و کمی آن را مخلوط کنید. قابلمه را روی آتش ملایم بگذارید و مرتباً هم بزنید تا به جوش آید ولی قبل از جوشیدن آن را از روی آتش بردارید و وانیل را اضافه کنید.
مایه را خنک کنید. سپس در سینی مخصوص بستنی یا جا یخی بریزید و آن را در فریزر قرار دهید تا کمی یخ بزند و به صورت برفک درآید. خامه را بزنید تا کاملاً پف کند و شکل بگیرد. بستنی را با تخم مرغ در کاسه‌ی بزرگی بریزید و با هم‌زن برقی آن را بزنید تا صاف شود. بعد خامه را با دقت به مایه‌ی فوق اضافه نموده مخلوط کنید. این مایع را در سینی جا یخی بریزید و آن را در فریزر قرار دهید و یک ساعت اول آن را گاه گاهی هم بزنید که تمام مایه خوب مخلوط شود. بعد بگذارید بماند تا کاملاً سفت شود.

بستنی شکلاتی:

زرده‌ی تخم مرغ .... ٤ عدد

شکر .... نصف فنجان

نمک.. ۱/۸ قاشق چایخوری

شیر و خامه .... ۲ فنجان (از هرکدام نصف نصف)

کاکائو .... ۳ قاشق سوپ خوری

کره .... ۱ قاشق سوپ‌خوری

وانیل .... نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

زرده‌های تخم مرغ و شکر و نمک را با همزن برقی بزنید تا لیمویی رنگ شود. شیر و خامه داغ را به تدریج به مایه اضافه کرده تا کاملاً مخلوط شود. مایه را در قابلمه‌ای روی شعله‌ی کم بگذارید. در حالی که مرتباً آن را هم بزنید تا صاف شود. این سس را با مایه بستنی مخلوط کنید وانیل را نیز اضافه کنید. وقتی مایه خنک شد آن را در یخچال بگذارید تا کاملا سرد شود. خامه را بزنید تا سفت وسفید شود. بعد آن را با دقت با مایه فوق مخلوط کنید و در جا یخی یا سینی مخصوص بستنی بریزید و در فریزر قرار دهید در حدود چهار ساعت وقت لازم است تا آماده شود.

بستنی میوه:

(آناناس، توت‌فرنگی، تمشک یا زردآلو).......................... ۳/٤ فنجان میوه له شده

آب لیمو ترش .... ۱/٤ فنجان

شکر .... ۳/٤ پیمانه شکر

پودر ژلاتین ساده .... ۱ ۱/۲ قاشق‌چای‌خوری

آب جوش .... ۱/۳ فنجان

خامه .... یک فنجان

سفیده‌ی تخم مرغ .... ۱ عدد

طرز تهیه:

میوه له شده را با آب لیمو ترش و شکر مخلوط کنید و بگذارید ۲ ساعت بماند. ژله را در آب بریزید و آن را روی بخار بگیرید تا کاملاً حل شود. سپس آن را با میوه و شکر مخلوط کنید و مایه را در جایخی یا سینی بستنی بریزید و مدت یک ساعت در فریزر قرار دهید تا به صورت نیمه یخ زده درآید. خامه را بزنید تا کاملاً سفت و سفید شده، شکل خود را نگهدارد. سپس آن را در یخچال بگذارید. سفیده‌ی تخم‌مرغ را در ظرفی جداگانه بزنید تا کاملاً سفت شود و شکل خود را نگه دارد. مایه بستنی را در کاسه‌ای ریخته با تخم مرغ زن برقی بزنید تا نرم شود خامه و سفیده و تخم مرغ را با دقت به آن اضافه نموده، خوب مخلوط کنید ولی آن را نزنید. مایه را در سینی بستنی یا جایخی بگذارید تا بگیرد. این بستنی برای ٦ نفر کافی است.

پختن مارمالادها

مارمالادها را حتماً در قابلمه‌ی لعابی بپزید و همیشه بگذارید ۱/۳ گنجایش آن خالی باشد. این کار مانع از سر رفتن آن می‌شود.

طریقه‌ی استریلیزه کردن شیشه مربا:

درب شیشه‌ها را جدا کنید و همه را به طور وارونه در یک قابلمه بسیار بزرگ بچینید و آب روی آنها بریزید به طوری که روی شیشه‌ها را آب بگیرد. ۱۰دقیقه شیشه‌ها را با درهای آنها بجوشانید شیشه‌ها را بعد از استریلیزه شدن در آب جوش نگهدارید تا مارمالاد آماده گردد. استریلیزه کردن شیشه‌ها همیشه هم‌زمان با درست کردن مارمالاد یا ترشی باید انجام گیرد. یکی دو روز تا چند ساعت پیش اثری ندارد چون ممکن است دو بار آلوده شود.

مرباها

قوانین کلی برای پخت انواع مربا:

- میوه‌هایی که برای مربا در نظر می‌گیرید سالم و بدون لک بوده و زیاد رسیده نباشند.
- برای این‌که مربای مورد نظر نرم و لطیف شود حتماً میوه‌ها را قبل از اضافه کردن شکر بپزید. زیرا شکر باعث سفت شدن پوشت میوه می‌شود.
- شربت مربا را آنقدر بجوشانید تا قوام بیاید. یعنی اگر مقداری از مربا را در ظرفی بریزید و با یک قاشق وسط آن را خط بکشید، دو قسمت کاملاً از هم جدا بماند.
- همیشه برای یک کیلوگرم میوه‌ی ترش، یک کیلوگرم شکر و برای یک کیلو میوه شیرین، ۷۵۰ گرم شکر در نظر بگیرید.
- هیچ وقت مربای گرم را در شیشه نریزید صبر کنید تا خنک شود.
- برای حفظ رنگ مربا هرگز درب قابلمه را نگذارید و آن را با درب باز بپزید.
- برای جلوگیری از شکرک زدن مربای میوه‌های شیرین، حتماً از آب‌لیمو استفاده کنید. علت شکرک زدن مربا جوشیدن بیش از حد آن است در این شرایط بهتر است یک تا دو فنجان آب جوش به آب اضافه کرده بگذارید ٤ تا ۳ جوش بزنند سپس کمی آب‌لیمو به آن اضافه کنید تا شکرک مربا برطرف شود.
- ممکن است مربا بعد از مدتی کپک بزند در این شرایط شربت مربا خوب قوام نیامده است. برای برطرف کردن این مشکل باید مقداری شکر به مربا اضافه کرده، بگذارید کمی بجوشد. فراموش نکنید در صورتی می‌توانید این کار را انجام دهید که مقدار کپک آن کم باشد و ترش نشده باشد.
- همیشه آب‌لیمو را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از برداشتن مربا از روی حرارت به آن اضافه کنید.
- ظرفی را که برای پخت مربا استفاده مَی‌کنید باید لعابی باشد به جز مربای بِه که بهتر است در ظرف مسی پخته شود.

یک روش‌ساده برای غلظت دادن به مربا:

برای این کار می‌توانید هسته‌های لیموترش را (چند هسته کافی است) داخل تنظیف گذاشته و با نخ محکم ببندید و داخل مربا بیاندازید. غلظت خوبی به مربا می‌دهد.

گرفتن تلخی گلبرگ‌هایی مانند بهارنارنج:

برای گرفتن تلخی گلبرگ گل، آنها را در آب جوش ریخته و بلافاصله آب‌کش کنید این کار را ۳ بار تکرار کنید. سپس روی آنها آب سرد ریخته و به مدت ۱۲ ساعت به همین حالت قرار دهید و در این فاصله چند بار آب آنها را عوض کنید.

شفاف شدن مربا:

افزودن مقدار کمی (به اندازه‌ی یک لپه)، جوهر لیمو به مربا، آن را شفاف کرده و از شکرک زدن آن جلوگیری می‌کند.

افزودن دانه‌های معطر به مربا:

در پاره‌ای مرباها می‌توانید دانه‌های معطر مانند: هل یا کمی وانیل یا دارچین استفاده کنید. رنده پوست لیموترش و پرتقال هم در بعضی از مرباها اثر مثبتی دارد.

تازه نگه داشتن مربا :

اگردرب شیشه مربا را به خوبی ببندید که هوا نگیرد، تضمین خوبی برای تازه ماندن مربا است.

مربای هویج:

هویج .... ۱ کیلو

شکر .... ۱ کیلو

گلاب .... ۵ قاشق سوپ‌خوری

خلال بادام .... ۵۰ گرم

طرز تهیه:

هویج‌ها را پوست کنده و رنده کنید. اندازه‌ی ریزی و درشتی رنده به دلخواه می‌باشد. هویج و شکر را در ظرف‌های لعابی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا هویج بپزد. وقتی هویج نیم پز شد خلال بادام را اضافه کنید و اجازه دهید تا جا بیافتد.

مربای سیب:

سیب .... کیلو

شکر .... کیلو

آب ۲پیمانه

آب‌لیمو.. ۱ استکان

گلاب .... به میزان لازم

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست کنده و خرد کنید. سپس به همراه آب‌لیمو، آب و شکر روی حرارت ملایم قرار دهید تا قوام بیابد. در آخر گلاب را به آن اضافه کنید. بگذارید چند دقیقه دیگر، روی حرارت بماند. سپس حرارت را خاموش کرده و صبر کنید تا خنک شود.

مربای بهار نارنج:

شکوفه‌ی نارنج .... ۱ کیلو

شکر .... ۲ کیلو

آب‌لیمو .... به میزان لازم

آب .... ۲ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا شکوفه‌های نارنج را تمیز نموده و بشویید. سپس تلخی آن را بگیرید و به همراه شکر و آب بجوشانید. برای خوش طعم کردن آن می‌توانید از مقدار کمی آب‌لیمو استفاده نمایید. وقتی شیره مربا قوام آمد آن را از روی حرارت بردارید.

مربای آلبالو:

آلبالو .... ۱ کیلوگرم

پودر شکر .... ۲ کیلوگرم

آب‌لیمو .... ۱ قاشق غذاخوری

آب .... ۱/۵ لیتر

طرز تهیه:

آلبالوها را شسته، هسته و دُم آنها را جدا کنید. سپس داخل قابلمه بزرگی ریخته و روی آن ۲ کیلوگرم پودر شکر اضافه کرده یک روز بگذارید تا بماند.

روز بعد آلبالوها را از قابلمه خارج کرده، آب آن را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و قوام بیابد. شربت که غلیظ شد آلبالوها را دوباره اضافه کنید و ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم نگه دارید. آب‌لیمو را اضافه کرده و یک دقیقه بعد مربا از روی حرارت بردارید و بگذارید تا سرد شود. سپس داخل ظرف شیشه‌ای ریخته در جای خنک نگهداری کنید.

مربای بِه:

بِه .... ۲/۵ کیلوگرم

پودر شکر .... ٤ کیلوگرم

آب‌لیمو.. ۲ قاشق غذاخوری

آب .... ۲ لیتر

طرز تهیه:

بِه‌ها را خوب بشویید چون نیاز به پوست کندن ندارند. آنها را نصف کرده، تمیز و خرد کنید آب را آن‌قدر اضافه کنید تا روی آنها را بگیرید. روی حرارت قرار دهید تا بپزد ولی مراقب باشید له نشود وقتی تغییر رنگ داد شکر را اضافه کنید. در آخر آب‌لیمو و گلاب را اضافه کنید. پس از قوام آمدن آن را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا خنک شود.

مربای توت فرنگی:

توت فرنگی .... ۱ کیلو

شکر .... ۱ کیلو

گلاب .... به میزان لازم

آب .... ۱ پیمانه

طرز تهیه:

توت فرنگی‌ها را بشویید و تمیز کنید. سپس در ظرف لعابی ریخته و لابه‌لای آنها شکر بپاشید. بگذارید به مدت ۲ تا ۳ ساعت به همین حالت بماند تا توت‌ها آب بیاندازد. سپس آب را اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید. مراقب باشید تا توت‌ها له نشود در آخر گلاب اضافه کنید تا قوام بیابد.

مربای بالنگ:

بالنگ .... ۱ کیلو

شکر .... ۲ کیلو

گلاب .... ۱/۲ استکان

طرز تهیه:

پوست بالنگ‌ها را گرفته و خرد کنید. بالنگ‌ها را به مدت ۲٤ ساعت در آب قرار دهید و در این فاصله ۳-۲ بار آب آنها را عوض کنید تا تلخی بالنگ‌ها گرفته شود. سپس آنها را به همراه آب بجوشانید. تمام شکر و مجدداً آب را اضافه کنید تا جایی‌که روی بالنگ را بگیرد. برای خوش طعم شدن مربا، گلاب را افزوده و بگذارايد تا جا بیافتد.

مربای گل محمدی:

گل محمدی .... ۱ کیلو

شکر .... ۱ کیلو

آب‌لیمو .... ۱/۲ فنجان

طرز تهیه:

گلبرگ‌های گل را جدا کنید و تلخی آن را به روش گفته شده بگیرد. سپس شکر و آب را بجوشاید و از صافی عبور دهید. مجدداً روی حرارت قرار دهید تا قوام آید. گلبرگ‌ها و آب‌لیمو را اضافه کرده و پس از چند دقیقه از حرارت بردارید.

درست‌کردن کمپوت در خانه

کمپوت گیلاس

گیلاس .... ۱ کیلو

شکر .... ۲۵۰ گرم

آب .... ۲ پیمانه

طرز تهیه:

گیلاس‌ها را تمیز کرده و خوب بشویید شکر و آب را وی حرارت بجوشانید، ازصافی عبورداده و مجدداً به همراه گیلاس روی حرارت بگذارید. وقتی گیلاس‌ها پخت و شربت غلیظ شد، آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود.

کمپوت گلابی

گلابی .... ۱ کیلو

شکر .... ۲٦۰ گرم

آب .... ۳ پیمانه

طرز تهیه:

گلابی‌ها را شسته و پوست آنها را بگیرید. هر کدام را به ٤ دسته تقسیم کنید. شکر و آب را روی حرارت قرار داده و چند دقیقه بجوشانید. سپس از صافی عبور دهید و مجدداً به همراه گلابی روی حرارت ملایم قرار دهید تا بپزد. وقتی گلابی‌ها نرم شد از روی حرارت بردارید و بگذارید خشک شود.

کمپوت سیب:

سیب .... ۱ کیلو

شکر .... ۲۴۰ گرم

آب .... ٤ پیمانه

طرز تهیه:

سیب‌ها را پوست بکنید و به شکل دلخواه خرد کنید. شکر و آب را روی حرارت جوشانده و از صافی عبور دهید. سیب‌ها را بیافزایید و مجدداً روی حرارت قرار دهید. بعد از آن که پخت سیب‌ها را از شربت جدا کنید. شربت را روی حرارت قرار دهید تا قوام آید. سپس سیب‌ها را به آن افزوده و بگذارید خنک شود.

کمپوت آلبالو:

آلبالو .... ۱ کیلو

شکر .... ۱ کیلو

آب گرم .... ٦ پیمانه

طرز تهیه:

آلبالوها را بشویید شکر و آب را روی حرارت قرار داده و بعد از چند جوش از صافی عبور دهید. آلبالوها را به آن بیافزآیید و مجدداً روی حرارت بگذارید تا بجوشد. بعد از پختن آلبالوها، آن را از روَی اجاق برداشته و اجازه دهید تا خنک شود.

ترشی‌ها

نکاتی که برای داشتن یک ترشی خوب باید رعایت شود:

◀ سرکه‌ی ترشی باید خالص باشد. برای تهیه ترشی باید از سرکه‌ی خوب استفاده کرد و یا سرکه را قبل از مصرف جوشاند و پس از خنک شدن از آن استفاده کرد. با این کار از کپک زدن ترشی و شور جلوگیری خواهد شد. سرکه انگور کشمش و سیب سرکه مناسبی می‌باشند.

◀ سبزی ترشی و شور معمولاً هفت نوع معطر می‌باشد، اما برحسب سلیقه می‌توانید آنها را انتخاب کنید. سبزی‌ها عبارتند از :

شوید، ترخون، جعفری، مرزه، گشنیز، ریحان

آماده کردن سبزی برای ترشی:

بعد از پاک کردن سبزی‌ها و شستشوی اولیه، آنها را به مدت ۲ ساعت در آب و نمک قرار دهید تا برای جذب سرکه آماده شوند. توجه داشته باشید که مقدار شوری آب نمک مانند شوری آب برنج باشد. سپس آنها را شسته و آبکش نمایید. سبزی‌ها را خرد نموده و به مدت ۱ روز روی پارچه نخی قرار دهید تا کمی خشک شوند.

ادویه مخصوص ترشی:

ادویه مخصوص ترشی عبارتند از:

نمک، میخک، فلفل سبز و قرمز، فلفل سیاه، شوید خشک، زنجبیل، سیاه دانه، گلپر، هل، نعنا خشک، پودر خردل، برگ مو.

میوه‌هایی را که برای تهیه ترشی استفاده می‌کنید قبلاً در سرکه بجوشانید.

ظروف مناسب ترشی:

ظروف تهیه ترشی باید سفالی، بلوری، یا چوبی باشد و هرگز نباید از ظروف پلاستیک یا روی استفاده نمود.

نکته:

- ترشی و شور باید در جای خنک نگهداری شود.
- میزان شوری آبی که برای تهیه شور مصرف می‌شود باید به اندازه‌ی شوری برنج باشد.

سرکه‌ی سیب

سیب درختی .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

سیب‌ها را تمیز شسته خشک کرده، سپس چوب آنها را کنده چرخ کنید و در یک ظرف سفالین تمیز و خشک بریزید. آن را در جای نسبتاً گرم و مناسب بگذارید و به مدت ۲۵ تا ۳۰ روز صبر کنید. بعد آن را بچشید اگر طعم آن مناسب بود آن را صاف نموده در بطری شیشه‌ای ریخته در یخچال نگهداری کنید.

آب غوره

غوره عسکری.. به مقدار نیاز

طرز تهیه:

ابتدا غوره‌هارا دانه کرده و آنها را در یک ظرف مناسب بشویید. سپس در صافی ریخته، آب آنها را گرفته، در یک ظرف مناسب بریزید و صبر کنید تا لردهای آن ته نشین شود. آن‌گاه آنها را در بطری‌های مناسب ریخته در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید.

بهتر است چند سانتی‌متر سرخالی باشند تا در هنگام جوشیدن آب غوره در مقابل نور آفتاب سرریز نشوند. پس از متوقف شدن جوشش، مقداری آب غوره به آن بیافزایید و در آخر یک قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن کنجد نیز به آن اضافه کنید تا هوا به آن نرسد و کپک نزند. برای جلوگِیری از کپک‌زدن بطری‌ها باید تمیز و خشک باشند.

غوره

غوره عسگری ....ه مقدار لازم

آب غوره ....به مقدار لازم

نمک .... به مقدار کم

طرز تهیه:

غوره‌ها را تمیز کرده در آب‌کش بریزید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. بعد آنها را در شیشه‌های مناسبی ریخته، لابه‌لای غوره‌ها کمی نمک بپاشید. سپس آب غوره را به آن اضافه کنید به طوری که غوره‌ها را کاملاً بپوشاند. در انتها درب شیشه‌ها را محکم بسته آن را در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید تا به مرور تغییر رنگ دهد.

ترشی پیاز:

پیازریز... به مقدار لازم

سرکه سیب .... به مقدار لازم

نمک... به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیازها را در آب ریخته پوست آنها را بکنید و خوب بشویید بعد در صافی بریزید تا آب آن کاملاً کشیده شود. سپس در یک ظرف مناسب ریخته مقداری نمک لابه لای آنها بپاشید. در پایان سرکه‌ی سیب را به آن اضافه کنید. طوری که روی پیازها را سرکه بپوشاند. آن‌گاه درب ظرف را محکم بسته آن را در جای مناسبی قرار دهید تا برسد. این ترشی را می‌توان در سالاد استفاده کرد. این‌گونه ترشی‌ها باید به مقدار کم مصرف شوند.

ترشی کرفس:

ساقه‌ی ترد کرفس... به مقدار لازم

جعفری .... چند شاخه

سرکه سیب .... به مقدار لازم

نمک .... به مقدار کم

طرز تهیه:

ساقه‌ی ترد کرفس و جعفری‌ها را شسته در صافی قرار دهید تا آب آنها کاملاً کشیده شوند. بعد کرفس‌ها را از عرض به قطر نیم سانتی‌مترخرد کنید و آنها را در یک ظرف شیشه‌ای مناسب ریخته. لابه‌لای آن را کمی جعفری خرد شده و نمک بپاشید. سپس سرکه‌ی سیب را به آن بیافزایید. به طوری که روی کرفس‌ها را بپوشاند. آن‌گاه درب ظرف را محکم بسته، آن را در جای مناسبی قرار دهید تا رسیده و قابل استفاده شود. این ترشی برای انواع سالادها به خصوص سالاد فصل بسیار مناسب است.

نکته: مصرف آن به مقدار کم توصیه می‌شود. این ترشی یک ترشی نشاط‌آور است.

ترشی موسیر:

موسیر ورقه شده‌ی خشک.. به مقدار لازم

سرکه سیب .... به مقدار لازم

نمک .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

موسیرها را بشویید و در صافی قرار دهید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. بعد آنها را در یک ظرف مناسب ریخته کمی نمک لابه‌لای موسیرها بپاشید. در انتها سرکه‌ی سیب را به آن اضافه کنید. به طوری که روی موسیرها را بپوشاند. درب ظرف را محکم بسته در جایی مناسبی قرار دهید تا رسیده و قابل استفاده شود.

ترشی گل کلم:

گل کلم تازه متوسط .... ۱ عدد

سرکه سیب .... به مقدار لازم

نمک.. به مقدار کم

طرز تهیه:

گل کلم را جدا کنید و آنها را در آب خیس کرده بشویید و در صافی قرار دهید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. بعد آن را به قطعات کوچک‌تر تقسیم نموده و در یک ظرف مناسب ریخته، کمی نمک به آن اضافه کنید. سپس سرکه‌ی سیب را به آن

بیافزایید به طوری که روی کلم‌ها را بپوشاند. ظرف را در جای مناسبی قرار دهید تا رسیده و قابل استفاده شود.

ترشی کلم برگ و کلم قمری:

کلم برگ متوسط .... ۱ عدد
کلم قمری کوچک .... ۲ عدد
سرکه‌ی سیب .... به مقدار لازم
نمک .... به مقدار کم

طرز تهیه:

کلم برگ را برگ برگ کرده، خیس نموده و شسته، در صافی بریزید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. کلم قمری را هم پوست کنده، به همراه کلم برگ همه را خرد کرده، کمی آنها را ساطوری کنید، سپس آنها را با هم مخلوط کرده در یک ظرف مناسب ریخته کمی نمک روی آنها بریزید. در انتها سرکه‌ی سیب را به آن بیافزایید، طوری که روی کلم‌ها را بپوشاند. درب ظرف را بسته در جای امن قرار دهید تا رسیده و قابل مصرف شود.

ترشی مخلوط:

موسیر .... ۲۰۰ گرم
پیاز ریز .... ۲۰۰ گرم
ساقه‌ی ترد کرفس .... ۵ شاخه
گل کلم، کلم قمری و کلم برگ .... از هر کدام ۵۰۰ گرم
فلفل دلمه .... ۱ عدد
فلفل ریز شیرین .... ۵۰ گرم
سیر خرد شده .... ۵ حبه

طرز تهیه:

دُم فلفل‌ها را جدا کنید. بعد همه مواد را شسته در صافی بریزید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. سپس آنها را ریز خرد کرده در یک ظرف مناسب ریخته لابه‌لای آن نمک بپاشید و در پایان سرکه‌ی سیب را روی مواد ریخته تا کاملاً روی آن را بپوشاند. آنگاه درب ظرف را محکم بسته و در جای مناسبی قرار دهید تا برسد.

ترشی لیته:

ساقه‌ی ترد کرفس .... ٤ شاخه
پیاز درشت .... ۱ عدد
انواع کلم (قمری، گل و برگ) .... از هر کدام ۵۰۰ گرم
موسیر .... ۲۰۰ گرم
خیار سبز بوته‌ای .... ٤ عدد
هویج فرنگی .... ۳ عدد
سبزی معطر .... ۵۰۰ گرم
نمک .... به مقدار لازم
سرکه سیب .... به مقدار لازم
گلپرساییده شده .... ۱ قاشق مربا خوری
سیر .... ۵ عدد
به درشت .... ۱ عدد

طرز تهیه:

همه‌ی مواد را خوب شسته در صافی ریخته تا آب آنها کاملاً کشیده شود. سپس آنها را ریز خرد کرده در یک ظرف مناسب ریخته و نمک و گلپر را به آن اضافه کنید. در انتها سرکه سیب را به آن بیافزایید و به آرامی آن را هم بزنید تا سرکه روی مواد را بگیرد. درب ظرف را بسته تا رسیده و قابل استفاده شود.

ترشی انبه:

انبه‌کال .... ۵ عدد

سیاه دانه .... ۱ قاشق مربا خوری

زیره سیاه .... ۲ قاشق سوپ‌خوری

روغن مایع .... ۲ قاشق سوپ‌خوری

فلفل قرمز.. نصف قاشق چای‌خوری

نمک .... ۱ قاشق مربا خوری کوچک

سرکه‌ی سیب .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا انبه‌ها را برش داده، هسته‌ی آنها را بیرون آورید. بعد آنها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم نمایید. همه مواد فوق را به غیر از روغن در یک ظرف لعابی ریخته سرکه را به آن اضافه کرده روی حرارت قرار دهید. پس از یک جوش خوردن، آن را از روی حرارت برداشته صبر کنید تا خنک شود سپس روغن را به آن بیافزایید و آن را در یک ظرف مناسب ریخته درب آن را ببندید و در جای مناسب قرار دهید.

ترشی هویج و چغندر

هویج فرنگی .... ۱/۵ کیلو

چغندر قرمز .... نیم کیلوگرم

سرکه سیب .... به اندازه کافی

گلپر ساییده شده .... به مقدار لازم

زیره سیاه .... ۱ قاشق مربا خوری

سیر خام .... ۳ حبه متوسط

طرز تهیه:

هویج و چغندر و سیر را شسته و در صافی قرار دهید تا آب آنها کاملاً کشیده شود بعد آنها را رنده کرده با سایر مواد مخلوط کنید و در یک ظرف مناسب بریزید. سپس سرکه سیب را به آن بیافزایید تا روی مواد را بپوشاند و آن را به آرامی هم بزنید تا سرکه به همه جای مواد برسد. درب ظرف را بسته آن را در جای مناسب قرار دهید تا برسد.

ترشی هفت بیجار:

خیار بوته‌ای .... ٤ عدد
هویج فرنگی .... ۳ عدد
موسیر .... ۲۰۰ گرم
انواع کلم از هر کدام .... ۵۰۰ گرم
پیاز ریز .... ۲۵۰ گرم
فلفل دلمه‌ای .... ۱ عدد
سبزی معطر .... ۵۰۰ گرم
فلفل ریز شیرین .... ۵۰ گرم
سیر .... ۵ حبه
کرفس خرد شده .... ٤ ساقه
گلپر ساییده .... ۱ قاشق مرباخوری
نمک .... به مقدار لازم
سرکه سیب .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

همه مواد را شسته در صافی بریزید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. بعد آنها را به صورت ریز خرد کرده در ظرف مناسبی ریخته نمک را به آن اضافه کنید. سپس سرکه سیب را به آن بیافزایید به طوری که روی مواد را بپوشاند. درب ظرف را بسته در جای مناسب قرار دهید تا برسد.

ترشی بامیه:

بامیه ریز .... ۱ کیلو گرم
نمک .... به میزان کم
سرکه سیب .... به مقدار لازم
پونه کوهی .... ۱ قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

دُم بامیه‌ها را چیده آنها را تمیز بشویید و در صافی بریزید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. درون یک ظرف مناسب ریخته کمی نمک به آن اضافه کنید. سپس سرکه سیب را به آن بیافزایید به طوری که روی بامیه‌ها را بپوشاند. درب ظرف را بسته آن را در جای مناسب قراردهید تا برسد.

ترشی سبزیجات:

ساقه کرفس .... ۲ شاخه

نخود فرنگی .... ۱ لیوان

هویج فرنگی متوسط .... ۱ عدد

انواع کلم .... ۱ کیلو گرم

سزی معطر خرد شده .... ۱۰۰ گرم

پیاز ریز .... ۱۵۰ گرم

موسیر .... ۷۵ گرم

نمک .... به مقدار کم

سرکه سیب .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

مواد فوق را را خوب شسته در صافی قرار دهید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. سپس ساقه‌ی کرفس‌ها و هویج‌ها را از عرض خرد کرده، کلم‌ها را هم به قطعات کوچک تقسیم و با بقیه مواد مخلوط کنید. در یک ظرف مناسب بریزید و به آن کمی نمک بزنید. در انتها سرکه‌ی سیب را بیافزایید به طوری که روی مواد را بگیرد.

ترشی ازگیل:

ازگیل کال .... به مقدار دلخواه

نمک .... به میزان دلخواه

سرکه سیب .... به مقدار لازم

طرز تهیه:

ازگیل‌ها را شسته در صافی قرار دهید تا آب آنها کاملاً کشیده شود. آنها را در یک ظرف مناسب ریخته و کمی نمک به آن بیافزایید و سرکه را به آن اضافه کنید؛ طوری که روی مواد را سرکه بگیرد.

کلم شور:

کلم .... ۱ عدد

هویج .... ۱ کیلو

فلفل .... ۱ قاشق سوپ‌خوری

آب و نمک .... به میزان لازم

گلپر و سیاه دانه .... ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

کلم و هویج‌ها را خرد کنید. سپس فلفل، گلپر، و سیاه دانه را لابه‌لای مواد بپاشید و در ظرف مورد نظر بریزید. مواد را با آب و نمک بپوشانید و درب آن را محکم کنید.

خیار شور:

خیار .... ۳ کیلو

نمک .... به میزان لازم

شوید .... ۱۵۰ گرم

سیر .... ۲۰۰ گرم

برگ یا ساقه مو .... چند عدد

میخک .... ٤ گرم

فلفل سبز .... ۱۰۰ گرم

آب .... به میزان لازم

سرکه .... نصف لیوان

طرز تهیه:

خیارهای ریز و قلمی را شسته و خشک نمایید نمک را در آب حل کرده و به مدت نیم ساعت بجوشانید. میزان شوری آب باید به اندازه‌ی شوری آب برنج باشد. یک ردیف خیار و یک ردیف شوید در ظرف قرار دهید و در آخر برگ مو، میخک ، فلفل سرکه و سیر پوست کنده را اضافه کنید. روی مواد را با آب نمک سرد بپوشانید خیار شورها پس از ۳ هفته آماده‌اند.

لواشک

آلو .... به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا آلو را می‌شوییم و با مقداری آب خیس می‌کنیم. سپس می‌گذاریم ۱ روز در این حالت بماند. آلوها را با کمی نمک بجوشانید تا نرم و له شود. آلو را از صافی عبور می‌دهیم و با گوشت‌کوب روی آن را می‌مالیم تا تمام پوره‌ی آلو بیرون بیاید. سپس آلوی صاف شده را می‌جوشانیم و کمی نمک می‌افزاییم. مرتب هم می‌زنیم تا ته نگیرد. بعد از قوام آمدن یک سینی را کمی چرب کرده و آلو را داخل آن ریخته و یکدست می‌کنیم. سینی را در آفتاب قرار می‌دهیم تا به مدت ۲ الی ۳ روز خوب خشک شود.

نکته: پارچه‌ی نازکی را روی سینی می‌کشیم تا گردوغبار روی لواشک ننشیند.

ماست

- ماست عمر انسان را طولانی می‌کند.
- ماست یک از غذاهای معجزه بخشی است که سرشار از پروتئین‌های عالی غذایی می‌باشد.
- هضم‌آن آسان است و برای دستگاه بدن مقدار مهمی کلسیم و ویتامین «ب۲» فراهم می‌آورد.

در یک فنجان ماست:

- پروتئین ۵/۱۷ درصد،

- کلسیم ۵۰ درصد،
- ویتامین «ب۲» ۳۰ درصد موجود است.

◀ ماست دارای باکتری‌هایی است که وقتی مصرف شود، در روده بزرگ بعضی از ویتامین‌های «ب» را می‌سازد.

◀ در ماست تمام پروتئین‌های مهم به وسیله فلور باکتری‌ها و کلسیم همراه با اسید لاکتیک پیش هضم می‌شوند و آسان‌تر جذب بدن می‌گردند.

◀ بیشتر باکتری‌ها که مسئول تخمیر غذا هستند و تولید گاز می‌کنند در ماست از بین می‌رود زیرا نمی‌توانند با اسید لاکتیک باقی بماند.

◀ ماست تا حدودی میزان کلسترول اضافی را در خون پایین می‌آورد. به همین علت اشخاصی که در مقابل مصرف شیر آلرژی و حساسیت دارند، می‌توانند ماست را بدون کمترین ناراحتی مصرف کنند.

◀ ماست را می‌توانید به طور خالص و طبیعی بخورید و یا آن را با موسیر و یا سبزی‌های معطر و یا میوه‌های تازه یا کنسرو شده میل کنید.

طرز تهیه ماست در خانه:

یک لیتر شیر چربی گرفته را گرم کنید، ولی مراقب باشید به جوش نیاید «جوش نیامدن مهم است». زیرا اگر شیر جوش آمد، *«لاکتوباسیلوس بولگاریس»* آن از بین می‌رود.

دو فنجان شیر گرم ولی نجوشیده را با یک فنجان شیر خشک کم چربی و سه قاشق سوپ خوری ماست را با قاشق به هم بزنید تا خوب حل شود. بعد آن را در ظرف بریزید و درب آن را بسته و بگذارید یک شب بماند. محل آن را گرم نگه دارید. می‌توانید دور آن پتو بگذارید. معمولاً بعد از چهار تا شش ساعت ماست خودش را می‌گیرد. فردای آن روز درب ظرف را برداشته و آن را در یخچال بگذارید.

طرز تهیه چند نوع ماست:

کوکتل ماست:

یک فنجان ماست را در مقابل دو فنجان آب گوجه فرنگی در مخلوط‌کن بریزید. کمی نمک نباتی و چند دانه رازیانه را به آن چاشنی بزنید و دو قطعه کوچک یخ را هم به آن اضافه کنید و دستگاه را به کار اندازید تا همه مواد را با هم مخلوط شود. کوکتل شما آماده است.

ماست و خیار:

یک عدد خیار،یک و نیم فنجان ماست و یک قاشق غذاخوری سبزی‌های معطر دلخواه را به همراه کمی نمک مخلوط کرده خوب هم بزنید در صورت دلخواه می‌توانید به آن کشمش نیز اضافه کنید.

چاشنی ماست:

یک مشت گیاهان معطر شامل جعفری، پیازچه، نعنای تازه، پیازتازه، شاهی یا فلفل سیاه را که ریز ریز شده است در ۳ فنجان ماست بریزید.

ماست را جانشین بستنی و سایر دسرهای پر ضرر کنید:

- ماست‌های تازه جانشین کرم یا خامه زده برای اشخاصی که مراقب وزن خود هستند می‌باشد.
- ماست می‌تواند ماده‌ی اساسی خیلی دسرها باشد.
- برش‌های هلوی رسیده را در جام‌های کریستال خود بگذارید و روی آن را از یک قاشق یا دو قاشق ماست پر کنید کمی عسل و خلال ریز پوست لیمو را به آن اضافه کنید.
- توت فرنگی و تمشک در جام‌های کریستال با کمی ماست تازه بیشتر اشتها انگیز است.



دوران بارداری

نشانه‌های بارداری:

پریود نشدن اولین نشانه جسمانی بارداری شما خواهد بود. علت آن این است که رحم به جای تخریب جداره‌ی خویش، مشغول ساختن دیواره خود جهت آمادگی برای کاشت تخمک بارور شده است. همچنین بعد از اولین پریود ممکن است احساس کنید که سینه‌هایتان التهاب دارند و اینکه بیشتر از معمول خسته‌اید.

مطمئن شدن از بارداری:

یک کیت خانگی آزمایش بارداری که شما می‌توانید از هر داروخانه‌ای بخرید، راهی ساده و سریع و خصوصی است تا متقاعد شوید که باردار هستید.

این کیت با آزمایش ادرار برای یافتن هورمون اچ سی جی«HCG» که در طی بارداری تولید می‌شود نتیجه بارداری را مشخص می‌کند. اگر آزمایش سطح معینی از اچ سی جی را نشان دهد، به معنی مثبت بودن نتیجه است.

البته اگر آزمایش منفی است ممکن است شما در زمانی خاص تست را انجام داده‌اید. برای اینکه مطمئن شوید، چند روز دیگر صبر کنید و آزمایش را چند مرتبه تکرار کنید.

متوقف شدن پریود می‌تواند به دلایل زیر باشد:

- افراط در ورزش
- قرص‌های ضدبارداری
- وزن کم بدن
- یائسگی زود هنگام

ویتامین‌های قبل از زایمان:

خوردن روزانه‌ی ویتامین در دوران حاملگی مهم است زیرا به شما اطمینان می‌دهد که بدنتان ویتامین‌ها و املاح لازم را برای به دنیا آوردن نوزاد سالم دارد.

ویتامین‌های دوران بارداری شامل موارد زیر است:

اسید فولیک

«ید»، «آهن»، «ویتامین آ»، «ویتامین د » و کلسیم است. شما باید مکمل‌ها و یا ویتامین‌هایی که پزشکتان توصیه می‌کند را مصرف نمایید. زیرا مصرف خودسرانه می‌تواند به کودک شما آسیب بزند.

توصیه:

یک قرص ویتامین جایگزینی برای یک رژیم سالم نیست.

اسید فولیک نقایص تولد را کاهش می‌دهد:

دانشمندان کشف کرده‌اند که خطر ناکامل بودن لوله‌ی عصبی که منجر به نواقص مادرزادی مربوط به نخاع و مغز می‌شود در صورتی کاهش می‌یابد که یک خانم، قبل و در حین بارداری مقدار زیادی اسید فولیک مصرف کند. هر روز یک مولتی ویتامین اسید فولیک ٤٠٠ مصرف کنید.

توصیه:

مکمل دارویی اسید فولیک برای پیشگیری از اختلال در تشکیل سیستم عصبی توصیه می‌شود.

کلسیم:

کلسیم یکی از عناصر عمده‌ی استخوان‌ها و دندان‌هاست. کلسیم همچنین در تکامل سیستم گردش خون سیستم عصبی و ماهیچه‌های بچه تاثیر دارد. بدن شما به مقدار فراوانی کلسیم جهت کمک به رشد جنین نیاز دارد. اگر بدن شما نتواند به اندازه‌ی کافی از غذایی که می‌خورید، کلسیم بگیرد آن را استخوان‌هایتان خواهد گرفت که باعث تضعیف آنها و افزایش احتمال پوکی استخوان در آینده خواهد شد.

آهن:

زن باردار حدود ۲۷۰ میلی گرم آهن به ویژه در هفته‌های آخر بارداری به جنین منتقل می‌کند. که باید با مصرف گوشت، تخم‌مرغ، نان، و سبزی‌ها آن را تامین نماید. در موارد بارداری‌های پشت سرهم و نزدیک به هم، نیاز به مکمل آهن افزایش می‌یابد، بنابراین نیاز به آهن از ۱۲ میلی گرم به ۲۰ میلی‌گرم در روز افزایش می‌یابد.

نمک:

نیاز به نمک در دوره‌ی بارداری ۷ تا ۸ گرم در روز است اگر در هنگام بارداری مادر دچار ورم شود باید مصرف نمک را کاهش داد.

منیزیم:

۴۰۰ میلی‌گرم در روز برای زن باردار یا شیرده است. بهتر است در این دوران آلوی خشک، خرما، انجیر خشک، بادام و حبوبات را به صورت پوره مصرف کرد.

فلوئور:

اثبات نقش فلوئور در معدنی شدن دندان‌ها و استخوان‌ها و اثر ضدپوسیدگی آن در دندان موجب شده تا محققان مطالعاتی در زمین انتقال آن از طریق جفت به جنین و مقایسه وضع دندان‌های کودکانی که در دوران جنینی، قبل و بعد از تولد، فلوئور دریافت کرده‌اند، انجام دهند. نتیجه‌ی مطالعات نشان داده است تفاوت قابل توجهی در دندان‌های کودکان وجود ندارد. مگر آنکه آب آشامیدنی به شدت از نظر فلوئور فقیر باشد. جفت در حقیقت نقش سنجش میزان ورود و تجمع فلوئور و زیادی ورود به جنین را بر عهده دارد.

ویتامین ث:

این ویتامین که در میوه‌هایی مانند: مرکبات و آبمیوه‌ها، گوجه فرنگی، فلفل‌های سبز و قرمز، توت فرنگی، انبه، طالبی و اسفناج یافت می‌شود. برای رشد بافت ارتباطی، التیام زخم حفظ بدن در مقابل بیماری‌ها و جذب آهن لازم است ویتامین «ث» به ساخت استخوان‌های قوی دندان‌ها و پوست کمک می‌کند ویتامین «ث» همچنین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که رادیکال‌های آزاد را که مولکول‌های صدمه زننده به سلول‌هاست را نابود می‌کند.

نخوردن مواد محرک:

باید مصرف غذاهایی محرک مانند چای، قهوه و همچنین فلفل و ادویه‌ها که موجب سوزش معده، تحریک مجاری ادرار می‌شوند را کنار گذاشت. به عنوان مثال ایجاد ورم مثانه که منشا آن مشخص است و اغلب به خاطرنوع تغذیه می‌باشد.

فیبرها:

بدن انسان به مواد بدون انرژی مانند آب و فیبرهای غذایی که موجب حجیم شدن مدفوع شده و دفع آن را آسان می‌نماید احتیاج دارد. این نیاز مخصوصاً برای زنان باردار که روده آنها اغلب تنبل است اهمیت زیادی دارد.

رژیم غذایی سه ماه اول بارداری:

خوب خوردن اهمیت زیادی دارد. شما هم برای پرورش جنینی سالم و هم نیرومند نگاه داشتن بدنتان، غذا می‌خورید و به این وسیله انرژی بدن خود را تامین می‌کنید. یک رژیم غذایی سالم اغلب حاوی تمامی موارد ضروری است که بدن شما نیاز به آن دارد.

بارداری نیاز به انرژی را افزایش می‌دهد:

برای سنتز ترکیبات مربوط به جنین و کیسه‌ای که آن را در بر می‌گیرد افزایش حجم پستان‌های مادر و حجم خون در گردش، نیاز به انرژی زیاد می‌شود. همچنین نیاز مادر به انرژی برای افزایش وزن مادر و تحمل سنگینی ایجاد شده توسط جنین و ضمائم آن روز به روز زیادتر می‌شود.

مقدار آن حدوداً ٤۰۰ کیلوژول در روز برای سه ماهه اول و ۹۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز برای سه ماهه دوم و ۲۰۰ تا ۲۵۰ کیلو کالری در روز برای سه ماهه سوم می‌باشد که به نیاز معمول مادر افزوده می‌شود.

چه موادی می‌تواند به شما کمک کند؟

میوه‌ها (هر روز ۳ تا ٤ وعده)

- میوه تازه، کنسرو شده و یا خشک شده را هر روز استفاده کنید.
- یک وعده می‌تواند شامل یک سیب یا پرتقال،
- ۱/۲ موز، نصف فنجان میوه خرد شده تازه.
- ۳/٤ فنجان آب میوه ۱۰۰درصد طبیعی می‌باشد.
- در هر وعده یک نوع مرکبات را بگنجانید.

سبزی‌جات (هر روز ۳ تا ۵ وعده)

برای کسب بیشترین حد مواد مغذی هنگام پُر کردن بشقاب خود با سبزی به یک رنگین کمان فکر کنید. سبزی‌هایی به رنگ:

- تیره: کلم بروکلی، کلم پیچ، اسفناج
- پرتقالی: هویج، سیب‌زمینی‌شیرین، کدوتنبل
- زرد: ذرت ، فلفل زرد
- قرمز: گوجه فرنگی و فلفل قرمز

لبنیات (هر روز ۳ وعده)

لبنیات، کلسیمی را که شما برای قوی نگاه داشتن استخوان‌هایتان نیاز دارید، تامین می‌کند. برای داشتن کلسیم کافی، شیر بنوشید و ماست و پنیر بخورید. برای کاهش کالری و چربی اشباع شده، محصولات لبنی کم چربی یا بدون چربی را انتخاب کنید.

اگر تحمل لاکتوز را ندارید و نمی‌توانید شیر را هضم کنید، از شیر بدون لاکتوز، غذاهای غنی شده از نظر کلسیم و غذاهایَی که سدیم، قند، چربی اشباع شده و کلسترول آنها پایین است استفاده کنید.

پروتئین (هر روز ۲ یا ۳ وعده)

گوشت‌های لخم، مرغ، ماهی ، تخم‌مرغ، مغزهای خشکبار و حبوبات، منبع خوبی از پروتئین هستند. یک وعده معادلِ ٦٠ تا ٩٠ گرم گوشت پخته، مرغ، یا ماهی که حدوداً اندازه‌ی یک قالب کره است، یک فنجان لوبیای پخته، دو عدد تخم مرغ، دو قاشق غذاخوری کره‌ی بادام زمینی و مغزهای خشکبار است.

غلات کامل (سه وعده در روز)

غلات سبوس‌دار، فیبر را که در دوران بارداری بسیار پر اهمیت است را تامین می‌کند. خوردن غذاهای متنوعی حاوی فیبر، به کارکرد درست شکم کمک می‌کند و امکان ایجاد یبوست و بواسیر را در شما کاهش می‌دهد. تا آنجا که ممکن است از آرد سبوس‌دار استفاده کنید.

کربوهیدارت‌ها

برای این که سوخت و ساز مواد غذایی در بدن انسان به نحو مطلوب انجام شود، باید ۵٠ تا ٦۵ انرژی مورد نیاز از کربوهیدرات ها تامین شود. مصرف روزانه یک وعده غذای دارای سیب‌زمینی و مصرف مناسب نان، مقداری پروتئین مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و موجب تعادل در تغذیه می‌شود.

چربی‌ها

انتخاب چربی‌ها و مصرف آن در آشپزخانه، روزانه نه تنها دارای نقش تعیین کننده در افزایش وزن زن باردار است، بلکه روی دستگاه گوارش و راحتی بارداری نیز تاثیر دارد.

داروهایی که در دوران حاملگی نباید مصرف کرد:

مصرف آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند: تتراسایکلین، دوکسی‌سایکلین، استروپتو مایسین و کانامایسین، اریترو مایسن، اتولات می‌تواند بر کارکرد کبدی یک زن بادار اثر بگذارد. همچنین ممکن است به استخوان‌ها و غضروف‌های در حال رشد جنین شما نیز صدمه بزند:

داروهای ضد سکته: کرباماز‌پین، و اسید والپرویک

داروی‌های میگرن: ارگوتامین

داروهای آکنه: آکوتان،

رقیق کننده‌ی خون: وارفارین

داروهای مخصوص فشار خون بالا: مانند کاپتوپریل و انالاپرین

محصولات آندروژن و تستوسترون مانند: دانا زول

افزایش وزن دوران بارداری:

زن باردار ازتوصیه‌های اطرافیان که هر کس یک چیز را پیشنهاد می‌کنند سردرگم هستند. اما دلیل اضافه وزن چیست؟ حداقل دو سوم افزایش وزن مادر در دوره‌ی بارداری مربوط به وزن جنین و کیسه‌ای که او را در برگفته است می باشد. (مایع آمنیوتیک و رحم مادر)

افزایش وزن مادر که خود می‌تواند آن را محدود کند شامل:

- ذخیره‌ی انرژی به صورت چربی
- تجمع آب در بدن مادر

در طول سه ماهه‌ی‌اول بارداری افزایش وزن مادر یا کم است، یا اغلب افزایش وزن وجود ندارد. حتی گاهی ۱ تا ۲ کیلوگرم کاهش وزن به علت اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ وجود دارد.

در سه ماهه‌ی‌دوم بارداری افزایش وزن آغاز می‌شود و در صورت طبیعی باید مادر ٦ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد. از این ٦ کیلوگرم، ٤ کیلوگرم مربوط به مادر و ۲ کیلوگرم مربوط به جنین و کیسه‌ای است که او را در برگرفته است.

در سه ماهه‌ی‌سوم بارداری سرعت افزایش وزن مادر مانند سه ماهه‌ی دوم است، اما توزیع وزن بین مادر و جنین مشابه سه ماهه‌ی دوم نیست.

افزایش وزن مناسب و طبیعی در پایان دوره‌ی بارداری ۹ تا ۱۲ کیلوگرم برای قد متوسط؛ ١٦٠ سانتیمتر تا ١٦٥ سانتی‌متر می‌باشد.

توصیه: اگر از ۷ کیلوگرم کمتر باشد، لازم است رژیم غذایی مورد بررسی و تجدید نظر قرار گیرد به جز افراد که جثه درشتی دارند.

ناراحتی‌های کوچک گوارشی

تهوع و استفراغ

در دوره‌ی بارداری می‌توان دفعات و شدت استفراغ را با مصرف غذای کمتر در یک وعده و زیاد کردن تعداد وعده‌های غذایی، کم کرد. در این دوران باید هر دو ساعت یک‌بار غذا خورد.

احساس ترش کردن

سوزش معده زمانی ایجاد می‌شود که معده خالی است. در این حالت باید برای رقیق شدن ترشح زیاد معده آن را پر نمود و از خوردن غذاهای ترش که معده را تحریک می‌کند خودداری نمود.

مبارزه با گرسنگی

گرسنگی ناگهانی و شدید زنان باردار اغلب روانی است. این خوردن را می‌توان به این صورت پایان داد:

- آشامیدن یک لیوان بزرگ آب در هر بار که احساس گرسنگی دست می‌دهد قبل از زمان صرف غذا، این کار باعث ایجاد رضایت موقت شده و موجب رقیق شدن ترشحات معده می‌شود که عامل ایجاد گرسنگی ناگهانی و شدید است.
- خوردن سبزی‌های تازه به مقدار زیاد که غنی از آب و الیاف بوده و ارزش انرژی‌زایی کمی دارند و معده را پر می‌کنند.
- جویدن آدامس برای مدت طولانی

ویار

ویار عامل مهمی در مصرف یا عدم مصرف غذاهایی است که قبل از بارداری تمایل یا تنفری نسبت به آنها وجود نداشته است. رایج‌ترین غذاهایی که تمایل شدیدی به مصرف آنها در دوران بارداری وجود دارد شیرینی‌ها و محصولات لبنی هستند و معمول‌ترین آنها می‌تواند قهوه و یا دیگر نوشیدنی‌ها باشد.

پیکا

پیکا تمایل به خوردن مواد فاقد ارزش یا کم ارزش می‌باشد و اغلب در ابطه با اشتیاق خوردن خاک، یا خاک‌رس یا نشاسته خواری می‌باشد.
سایر مواد غیرغذایی که زن باردار به آن تمایل نشان می‌دهد مانند: ماسه، زغال، منیزیم
سوءتغذیه می‌تواند از نتایج پیکا باشد. زیرا موادغذایی می‌تواند جایگزین مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی مادر باردار باشد.هنوز محققان به این نتیجه نرسیده‌اند که دلیل پیکا چیست.
خوردن مواد غذایی مورد بحث استفراغ و تهوع را تسکین می‌دهد. و فرضیه دیگر این است که کاهش مواد ضروری نظیر آهن و یا کلسیم باعث تمایل به خوردن خاک و یا امثال آن می‌شود.

سوزش سرِ دل

رفلاکس معده در اواخر بارداری شایع است و اغلب در شب اتفاق می‌افتد. در بیشتر موارد این مساله به دلیل بزرگ شدن رحم و فشار آن بر روده‌هاست. محدود کردن دریافت مواد غذایی قبل از خواب، کم کردن مواد غذایی که در هر وعده مصرف می‌شود، و نوشیدن مایعات در فواصل وعده‌های غذایی نه در حین غذا، ممکن است این عارضه را برطرف نماید.
پوشیدن لباس‌هایی که در قسمت کمر گشاد هستند، خوردن غذا به آهستگی، پرهیز از دراز کشیدن بعد از صرف غذا حداقل به مدت ۳ ساعت و بالا بردن سر به هنگام خواب نیز تاثیر دارد.

یبوست

کندی حرکت در روده اغلب در بین زنان باردار شایع است و نباید ار ملین‌های دارویی استفاده کرد. مصرف یک رژیم غذایی غنی از فیبرهای نرم گیاهی موجب

تنظیم حرکت مواد در روده و حجیم شدن مدفوع و فعال شدن حرکت پریستالتیسم روده می‌شود. به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- سبزی‌های تازه زیاد مصرف کنید.
- ۱ یا ۲ عدد میوه‌ی تازه و خام در روز (۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم) میل کنید.
- کمپوت سیب به دلخواه استفاده شود.
- ۲ تا ۳ عدد آلو صبح ناشتا مصرف کنید.
- از خوردن نان با سبوس کامل و محصولات رژیمی دارای سبوس خودداری نمایید. مگر این که قبل از بارداری به مصرف آنها عادت داشته باشید.
- مصرف مواد غذایی ملین ملایم برای صبحانه توصیه می‌شود.
- عسل و نان به مقدار مناسب استفاده شود.
- تمام حبوبات شامل نخود و لوبیا به علت تحریک کنندگی بهتر است حذف شوند.

ادم و گرفتگی عضلات ساق پا

- ادم فیزیولوژیک ملایم معمولاً در سه ماهه‌ی بارداری در انتهای بدن ایجاد می‌شود.
- ادم خفیف قسمت‌های انتهایی دست و پاها در دوران بارداری به علت فشار رحم بر بزرگ سیاهرگ زیرین و انسداد مسیر برگشت جریان خون به قلب می‌باشد. بنابراین نیازی به تغذیه درمانی نیست. اگر چه معمولاً مکمل کلسیم برای گرفتگی عضلات ساق پا در دوران بارداری مصرف می‌شود. استفاده از کلسیک برای رفع گرفتگی و ساق هنوز تایید نشده است. دانشمندان معتقدند در مورد مصرف مکمل منیزیم، رفع گرفتگی ساق پا شواهد علمی قابل قبولی وجود دارد.

افزایش بزاق دهان

پتیالیزم عبارت است از ترشح بیش از حد بزاق در طی بارداری که ممکن است ناشی از تحریک غدد بزاقی، به علت مصرف مواد غذایی نشاسته‌ای مثل نان، برنج، سیب زمینی و .. باشد.

دیابت ملیوس

برای حمایت تغذیه‌ای در زن باردار مبتلا به دیابت، مراقبت‌های ویژه و منحصر به فردی لازم است در زنان باردار و دیابتی، خطر افزایش فشارخون ناشی از حاملگی، بزرگی بیش از اندازه جنین، عفونت میکروبی پرده‌های جنین، تولد نوزاد نارس، مرگ داخل رحمی و امراض جنینی بسیار بیشتراست. نوزادان متولد شده از زنان مبتلا به دیابت معمولاً از نوزادان دیگر بزرگتر هستند.

دیابت بارداری که معمولاً پس از هفته بیستم بارداری رخ می‌دهد در ۵ تا ۱۰ درصد زنان حامله دیده می‌شود. با این حال نوزادان مبتلا به دیابت بارداری خطر بیشتری برای مرگ و میر و نارس بودن دارند. زنانی که دچار دیابت بارداری می‌شوند، در آینده در خطر ابتلا به دیابت نوع دوم هستند.

دیابت بارداری با تغییرات رژیمی و ورزش متوسط برای حفظ افزایش متناسب وزن به میزان زیادی درمان می‌شود. انسولین به ندرت استفاده می‌شود. ولی گلوکز خون به طور روزانه کنترل می‌گردد. بایستی به محدودیت کربوهیدرات در وعده‌ی صبحانه بیشتر توجه کرد و با این تمهیدات، بارداری را کنترل کرد و به نتایج مطلوب بارداری دست یافت.

عفونت‌های ادراری و بارداری

عفونت‌های ادراری در زنان باردار شایع است. عوامل متعددی در ایجاد آن دخالت دارد که عبارتند از:

- قلیایی شدن ادرار
- کاهش حرکات پریستالتی مجاری ادرار
- این عوامل به خصوصیات آناتومیکی، مانند کوتاهی مجرای ادرار دستگاه ادراری زن که موجب عفونت ابتدای واژن منجر می‌شود.
- برای جلوگیری از عفونت، از مصرف غذاهای تحریک کننده خودداری شود.

شستشوی مجاری ادراری

باید ادرار را اسیدی نمود تا از ایجاد محیط مناسب برای رشد و تکمیل باکتری‌ها جلوگیری کرد.

مواد غذایی که مخاط روده را تحریک می‌کنند عبارتند از:

- ادویه‌ها: فلفل سبز، فلفل قرمز، خردل
- فرآورده‌های گوشتی نمک سود به ویژه سوسیس و کالباس
- سیرابی
- مواد غذایی غنی از ترکیبات گوگردی مانند: مارچوبه، تربچه، سیر و پیاز
- مشروبات الکلی و نوشیدنی‌هایی مانند: چای و قهوه

رژیم غذایی

برای این که رژیم غذایی حتی الامکان اسیدزا باشد باید غنی از مواد غذایی زیر باشد:

- گوشت ماهی و تخم مرغ
- شکلات‌ها
- پنیرها
- غلاتی که قابل تخمیر هستند مانند: برنج، نشاسته، نان برنجی و نان برشته
- باید از خوردن سبزی‌ها و میوه‌هایی که خیلی قلیازا هستند خودداری کنید مانند: اسفناج، ترشک، مارچوبه، پیاز، گوجه‌فرنگی، گیلاس، زردآلو، سیب و به ویژه آب‌سیب که شدیداً موجب رشد «کولی‌باسیل‌ها» می‌شود.

موادغذایی که ایجاد اسید می‌کند:

تخم مرغ　　برنج　　نان سفید　　گوشت گاو　　کلم بروکسل

ماکارونی‌ها　　بلغور　　پیه　　کره　　پنیر　　شکلات

موادغذایی که ایجاد قلیا می‌کند:

شیر	ترشک	اسفناج	کلم
شلغم	لوبیا سبز	سیب‌زمینی	هویج
کاهو	گوجه فرنگی	آلو	گیلاس
زردآلو	لیمو	پرتقال	گریپ فروت

آشامیدنی‌ها:

زن باردار مایعات زیاد بنوشد. حداقل ۲ لیتر مایعات در روز باید نوشیده شود تا مجاری ادراری شسته شود. توجه داشته باشید آب قلیایی ننوشید، اما آب با املاح کم که احتمالاً می‌توان آنها را با افزودن ۱۵ تا ۲۰ قطره اسید فسفریک اسیدی کرد مصرف کنید. اگر چه ترش است ولی نمی‌توان برای اسیدی نمودن آب استفاده کرد. چون مانند بسیاری از مواد غذایی دارای اسیدهای آلی باقی مانده متابولیکی آب قلیایی است.

دم کرده‌های گیاهی مانند شاه‌پسند و نعناع شیرین باشد یا دم کرده گل‌هایی مانند آویشن که اثر ضدعفونی کننده دارند مفید است.

علایم زایمان:

این علایم احتمالاً شامل این موارد است:

- افزایش در انقباضات براکستون هیکز
- یک ترشح افزایش یافته مهبلی که ممکن است ته رنگ صورتی داشته باشد.
- افتادگی سر بچه شما
- درگیر بودن در منطقه خاصره شما
- اسهال

حالا زمانی است که ممکن است خلط خونین را ببینید آن لک بلغمی قهوه‌ای یا خونین که توسط درپوش خلطی به وجود می‌آید که وقتی گردن زهدان شما برای

بیرون لغزاندن آن گشاد می‌شود، آزاد می‌گردد. د ر۱۰ درصد از اوقات کیسه آب شما درست قبل از آنکه شما به زایمان فعال دچار شوید پاره می‌شود.

مطمئن‌ترین علامتی که نشان می‌دهد شما واقعاً در حال زایمان هستید، انقباضات منظم است که هر چه زمان پیش می‌رود از نظر تناوب شدت و دیرپایی افزایش می‌یابند.

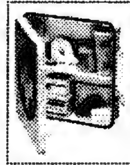
در این زمان بیشترین احتمال را دارد که انقباضات در پایین کمر شما آغاز شوند و در اطراف شکم و پاهای شما پخش خواهد گشت و موجب دردی می‌شود که برخی زنان آن را شبیه چنگ زدن توصیف می‌کنند.

زایمان مقدماتی بین ۵ تا ۱۲ ساعت طول می‌کشد و برای باز کردن گردن زهدان تا ٤ سانتیمتر و نازک ساختن آن به طوری که از شکل استوانه‌ای با دیواره‌ی ضخیم به فنجان نازکی تبدیل می‌شود.

بهترین کارهایی که طی مقدمه‌ی زایمان می‌توانید برای خود انجام دهید، می‌توانند مختصری خوردن و استراحت، ترجیحاً بر پهلوی چپتان باشد. همچنین شما شاید بخواهید به آهستگی حول و حوش خانه یا در مجاورت و همسایگی قدم بزنید تا به پیشرفت زایمان خود کمک نمایید.



کمک‌های اولیه در خانه



جعبه‌ی کمک‌های اولیه:

جعبه‌ی کمک‌های اولیه را در اتومبیل یا در خانه‌ی خود قرار دهید. می‌توانید یک جعبه کمک‌های اولیه استاندارد را بخرید. می‌توانید به آن پانسمان اضافه و یا بانداژ اضافه و دستکش یک بار مصرف اضافه کنید. مطمئن شوید که جعبه‌ی کمک‌های اولیه شما کامل در دسترس و به راحتی قابل تشخیص است.

محتوای یک جعبه‌ی کمک‌های اولیه‌ی خوب:

- یک حلقه‌ی بانداژ کوچک
- یک حلقه‌ی بانداژ بزرگ
- بالشتک چشمی
- بانداژ مثلثی شکل
- شمع ضدآب
- قیچی
- پانسمان استریل
- نوار چسب با حساسیت‌زایی کم
- یک بسته سوآب استریل

در موارد بروز حادثه غیرمترقبه

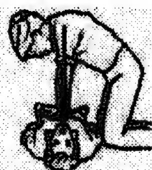
گام اول:

- صحنه را بررسی کنید.
- خونسردی خود را حفظ کنید و این سوالات را از خود بپرسید:



- چه اتفاقی افتاده است؟

- آیا خطر دائمی وجود دارد؟
- چگونه اتفاق افتاده است؟
- آیا کسی هست که بتواند کمک کند؟
- آیا بیشتر از یک کودک مصدوم در صحنه وجود دارد؟
- آیا به آمبولانس نیازی هست؟

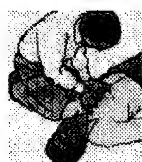


گام دوم:

- موارد ایمنی را رعایت کنید.
- خود را درمعرض خطر قرار ندهید. اگر مصدوم شوید، نمی‌توانید به کسی کمک کنید.
- هر منشاء خطری را از کودکتان دور کنید.
- فقط در صورتی که مجبور بودید، فرد صانحه دیده را حرکت دهید.

گام سوم:

ابتدا صدمات شدید و خطرناک را درمان کنید، مانند:



- خونریزی شدید.
- تنفس نکردن.

گام چهارم:

- کمک بخواهید.
- اگر در اطراف شما فرد دیگری وجود دارد او را خبر کنید.
- منطقه را بی خطر و ایمن کنید.
- یک پزشک یا آمبولانس خبر کنید.
- اگر لازم است فرد را به منطقه‌ی بی‌خطر انتقال دهید.

نحوه‌ی ارائه اطلاعات به مرکز فوریت‌ها:

- شماره تلفن خودتان
- محل حادثه
- نوع حادثه
- تعداد ، جنس و سن مصدومین
- جزئیات و شرایط مصدومین

- توضیح در مورد خطر گاز
- صدمه به خطوط نیروی برق یا و ..

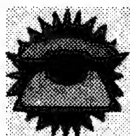


آتش:

آتش گرفتن ماهی‌تابه:

فر خوراک‌پزی یا اجاق را خاموش کنید. درب ماهی‌تابه رابگذارید. با حوله، سینی‌چای یا پتوی مرطوب روی ماهی‌تابه را بپوشانید و برای نیم ساعت آن را رها کنید.

توجه: آب روی آتش نریزید! اگر آتش قابل کنترل نیست، درب راببندید، آتش‌نشانی را خبر کنید و تمام افراد را از خانه بیرون کنید.



همیشه یک طرح فرار یا خروج اضطراری داشته باشید:

- از هر اتاق چگونه خارج می‌شوید؟
- چگونه به اطفال و کودکان خردسال کمک می‌کنید؟
- وقتی که فرار کردید با کجا تماس خواهید گرفت؟

فرار از آتش:

درب را لمس کنید. اگر سرد است، اتاق را ترک کنید. اگر داغ است درب را ببندید.

توجه:

اطفال کوچک و نوپا و سالمندان را ابتدا بیرون ببرید.

فرار از پنجره:

اگر مجبور شدید از پنجره فرار کنید کودکتان را به آرامی بیرون ببرید، او را آویزان کنید و با گرفتن دست‌هایش ببرید. خودتان بیرون بیایید از لبه‌ی پنجره آویزان شوید. سپس به پایین بپرید. اگر ابتدا مجبور به شکستن شیشه‌ها شدید قبل از فرار یک پتو روی چهارچوب قرار دهید.

آتش گرفتن لباس:

هرگز اجازه ندهید فردی که آتش گرفته با وَحشت به اطراف بدود. حرکت سریع، آتش را شعله‌ور می‌کند. او را روی زمین نغلتانید، با این کار شعله‌ها بیشتر می‌شود.

اگر لباس خود شما آتش گرفت خود را در میان یک ماده محکم و سفت مانند پتو بپیچانید و دراز بکشید. (دقت کنید که از جنس پلاستیک نباشد)

فرد را محکم داخل یک کت یا پتو یا داخال پارچه‌ی محکم دیگری بپیچید و برای خاموش شدن آتش او را روی زمین بخوابانید.



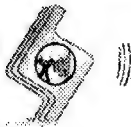
صدمات الکتریکی

تماس با جریان ولتاژ بالا:

- تماس با جریان دارای ولتاژ بالا که در خطوط نیرو و کابل‌های بالای سر وجود دارد معمولاً برای کودکان کشنده است.
- هر گز به مصدوم نزدیک نشوید، مگر این که مطمئن شوید جریان برق قطع شده است.

تماس با جریان ولتاژ پایین:

- اگر به نظر می‌رسد به فرد صدمه‌ای وارد نیامده است، او را وادار به دراز کشیدن نموده و وضعیتش را بررسی کنید.



در صورت تماس کودک با جریان برق:

اگر جریان برق قطع نشده است روی یک ماده‌ی عایق مانند کتاب، روزنامه‌های زیاد یا پلاستیکی بایستید و با یک وسیله عایق مانند جاروی پلاستیکی و چوبی خود را از جریان و منبع خطر دور کنید. سپس یک حوله‌ی خشک دور پاهایش بپیچید، با کشیدن او را از منبع دور کنید. یک آمبولاس خبر کنید.

ایمنی اتاق خواب کودکان



نوزادان:

تختخواب بچه:

- مطمئن شوید که تختخواب کودک شما به اندازه کافی عمیق است تا از بالا رفتن کودک و خروج از آن جلوگیری کند. این عمق باید حداق ۵۰ سانتیمتر از بالاترین قسمت تشک تا بالاترین قسمت تختخواب باشد.
- فضای بین میله‌ها بین ۲/۵ –۶ سانتی متر باشد تا از عبور سر کودک شما جلوگیری کند.

◀ تشکی را که مورد استفاده قرار می‌دهید نباید بیش از ۳ سانتی‌متر از اطراف خود نرده‌ها فاصله داشته باشد. در غیر این‌صورت سر کودک وارد حفره‌ای که در این بین ایجاد خواهد شد گیر خواهد کرد.

◀ برای بچه‌های زیر یک‌سال از بالش استفاده نکنید. زیرا این کار موجب خفگی او خواهد شد. اگر شما می‌خواهید که سر کودک خود را بالاتر نگاه دارید، بالش را زیر تشک او قرار دهید.

◀ همیشه کودک خود را طوری قرار دهید که به پشت و یا به پهلو بخوابد. با این کار احتمال خفگی کودک را در اثر تشک کاهش خواهید دارد.

◀ زمانی که کودکتان می‌تواند بنشیند، چیزهای بزرگ را از سر راه او بردارید زیرا او خواهد توانست از آنها برای بالا رفتن استفاده کند.

محل تعویض لباس نوزاد:

◀ همه‌ی وسایلی را که برای تعویض لباس احتیاج دارید، در یک محل قرار دهید به طوری که هیچ‌گاه مجبور به تنها گذاشتن نوزاد نشوید. امن‌ترین محل برای نوزاد شما زمین است ولی اگر شما برای تعویض لباس از میز استفاده می‌کنید. به خاطر داشته باشید که رها کردن او برای یک لحظه هم ممکن است غلتیدن وی را به دنبال داشته باشد.

◀ چیزهای متحرک را دور از دسترس وی قرار دهید.

اتاق کودک شما:

تختخواب:

◀ زمانی که کودک نوپای شما تازه قدم به تختخواب می‌گذارد از یک محافظ تختخواب استفاده کنید.

◀ تختخواب بلند باید در اطراف خود نرده‌ی محافظ داشته باشد و هیچ‌گونه فاصله‌ای بین نرده و پایین نرده و بالای تشک بیش از ۶-۷/۵ سانتیمتر نباید باشد.

◀ تختخواب‌های بلند برای کودکان کمتر از ۶ سال مناسب نیست.

◀ هرگز اجازه ندهید که بچه‌های کوچک برِ روی تختخواب‌های بلند بازی کنند.

◀ در هنگام شب اسباب بازی‌هایی را که روی زمین و در اطراف تخت بر زمین افتاده است را از زمین بردارید.

پنجره:

◀ مطمئن شوید که کودک شما نمی‌تواند از پنجره بیرون برود. حتی اگر اتاق کودک در طبقه‌ی همکف قرار داشته باشد.

◀ از گیره‌های اطمینان برای پنجره استفاده کنید. ولی مطمئن شوید که در حوادثی مثل آتش‌سوزی، پنجره به راحتی باز می‌شود. سعی کنید هیچ مبلمانی را زیر پنجره قرار ندهید. این کار کودک را تشویق می‌کند که از آن بالا رود.

اتاق بزرگسالان:

اگر شما در خانه کودک دارید این نکات را رعایت کنید:

داورها و قرص‌ها

این وسایل را نزدیک تختخواب یا میز توالت خود قرار ندهید. آنها را دور از دسترس اطفال قرار دهید.

قیچی‌ها و وسایل خیاطی

آنها را در یک کشو و یا یک قفسه قرار دهید به طوری که کودک شما به آن دسترسی نداشته باشد.

عطر و اسپری مو و لوازم آرایش

اگر این مواد با چشم تماس پیدا کنند و یا به آن مالیده شوند و یا خورده شوند مضر خواهند بود. بنابراین آنها را دور از دسترس و یا درون یک کشو که دارای گیره‌ی ایمنی است قرار دهید.

فنجان‌های چینی و لیوان‌ها

هرگز فنجان‌های چینی و یا لیوان‌ها را روی زمین و نزدیک تختخواب خود قرار ندهید. اگر کودک شما هنگام شب روی تخت شما خوابید و در اثر غلتیدن روی آنها افتاد این مساله موجب یک تصادم جدی برای او خواهد بود.

حمام

◀ برای کودک شما در حمام خطر افتادن، خفه شدگی و یا مسمویت وجود دارد.

◀ درب حمام را همیشه در خانه بسته نگه دارید تا کودک هر موقع دلش خواست به آن وارد نشود.

◀ در داخل درب حمام، چفت و زبانه‌ی پشت آن را در قسمت بالای درب قرار دهید. به طوری که بچه‌های کوچک قادر نباشند درب را به روی خود قفل کنند.

دوش

◀ همیشه بر روی دما نظارت داشته باشید.

◀ از مواد غیر لغزنده برای دوش و کف حمام استفاده کنید.

◀ از پرده‌های ایمنی بر روی شیشه‌های دوش استفاده کنید تا در زمان حادثه آن را در جای خود نگه دارد.

◀ همیشه قبل از این که کودک خود را وارد آب کنید، دمای آب را کنترل کنید. بچه‌های کوچک ممکن است در اثر آب داغ دچار سوختگی بسیار شدید شوند.

◀ از مواد غیر لغزنده برای حمام و کف زمین آن استفاده کنید.

◀ هرگز بچه‌های کوچک یا نوزادان را تنها در حمام نگذارید. یک نوزاد می‌تواند در آبی به عمق ۲/۵ سانتی‌متر غرق شود. اگر شما قصد دارید تلفن یا در را باز کنید کودک را نیز همراه خود ببرید.

قفسه‌ها و کابینت‌ها درخانه

◀ مواد شیمیایی موجود در حمام و دیگر موادی که بالقوه خطر مسمومیت دارند، مثل پاک کننده‌های لوازم آرایش و یا مواد سفید کننده را در یک قفسه و خارج از دسترس قرار دهید و به قفسه‌ی مزبور یک گیره بزنید.

◀ دیگر مواد خطرناک مثل مواد ضدعفونی کننده، پس از اصلاح صورت، تیغ صورت تراشی، ناخن گیر و هرگونه دارو یا ظرف شیشه‌ای را خارج از دسترس کودک و درون یک کابینت قرار دهید.

توالت

◀ از یک پایه و تنظیم کننده‌ی توالت مخصوص کودکان تازه به راه افتاده استفاده کنید. به طوری که آنها راحت‌تر بتوانند تعادل خود را حفظ کنند و در نتیجه احساس ایمنی بیشتری کنند.

◀ درب توالت را همیشه بسته نگهدارید.

◀ هیچ‌گاه تمیزکننده‌های توالت را با سفید کننده‌ها مخلوط نکنید. زیرا تولید مواد سمی می‌کند.

◀ اگر کودک شما تازه به راه افتاده است، از لگن یا مستراح مخصوص اطفال استفاده کنید.

ایمنی باغچه‌ها

اگر بچه‌ها برای بازی به آنجا می‌روند، موارد زیر را رعایت کنید:

◀ هرگونه زباله و یا قلوه سنگ و پاره آجر را از آن جا پاک کنید.

◀ مبلمان‌های باغچه و نیز وسایل بازی بیرون را بازرسی کنید تا از دوام و پایداری و ایمنی آنها مطمئن شوید.

◀ حیوانات خانگی را از جایی که بچه‌ها بازی می‌کنند دور نگه دارید.

◀ سنگفرش‌ها را بازرسی کنید و از صاف بودن آنها اطمینان حاصل کنید و هر گونه خزه‌ای را از روی آن بردارید. بچه ممکن است به سادگی روی آن سُر بخورد و یا این که پای آنها به خزه‌ها گیرکند و سرنگون شوند.

◀ درب باغ را قفل کنید و مطمئن شوید که حصار آن محکم است.

گیاهان

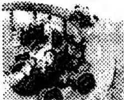


◀ بسیاری از گیاهان اگر خورده شوند سمی هستند.

◀ گیاهانی را که می‌دانید سمی هستند از باغچه دور کنید.

◀ هرگونه گیاه خاردار مانند رز و تمشک را کم کنید. این گونه گیاهان می‌توانند موجب خراش‌های بدی به ویژه در چشم شوند.

در خیابان



◀ به کودکان خود قوانین عبور از خیابان را یاد دهید.

◀ یک محل امن برای عبور از خیابان پیدا کنید سپس بایستید.

◀ در پیاده رو نزدیک حاشیه جدول بایستید.

◀ زمانی که دیگر ترافیکی وجود ندارد، به طور مستقیم از عرض خیابان عبور کنید.

◀ به کودکان دقت کردن و گوش کردن به صداها را در خیابان یاد دهید.

دوچرخه سواری در خیابان



◀ بچه‌های کوچکتر از ۱۱ سال سن نباید با دوچرخه وارد خیابان شوند.

◀ قبل از اینکه کودک شما با دوچرخه خود وارد خیابان شود آموزش‌های لازم را به کودک خود یاد بدهید.

◄ مطمئن شوید زمانی که کودک شما سوار بر دوچرخه است، دیده می‌شود. این کار را می‌توانید با رنگ‌های فلوئورسانس که در روز مشخص می باشند و یا الصاق شبرنگ به لباس او و یا خود دوچرخه‌اش انجام دهید. او باید یک کلاه محافظ برای محافظت از سر خود بر روی سرش داشته باشد.




◄ همیشه کودک را وادار کنید که کلاه ایمنی به سر کند.

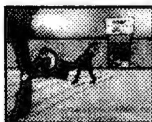
کالسکه‌ی بچه‌ها و یا کیف‌های مخصوص حمل آنها:

◄ هرگز کالکسه‌ی بچه و یا کیفی که بچه در داخل آن قار دارد را به داخل ترافیک هُل ندهید. آن را به کناری بکشید و پس از این‌که مطمئن شدید خیابان برای عبور امن است با آن عبور کنید.

◄ به یاد داشته باشید که کالسکه‌ی حمل بچه نباید بیش از یک متر از شما جلوتر باشد.

◄ هیچ‌گاه نوزاد خود را رها نکنید.

◄ زمانی که شما کالسکه و یا کیف حمل بچه را در کناری قرار می‌دهید، مطمئن شوید که ترمزهای آن درگیر است و خود کالسکه و یا کیف دور از محل عبور از اتومبیل‌ها و موتورسیکلت‌ها قرار گرفته است.



◄ کودک خود را با تسمه کالسکه ببندید.

بازی کردن بچه‌ها

◄ آنچه که برای ما یک چیز روشن و کاملاً عادی است، همیشه برای بچه‌ها قابل تشخیص نیست.

◄ به کودک خود یاد بدهید که بازی در جاهای سرباز مثل خیابان‌ها، محل‌های در حال احداث ساختمان و محلی که نخاله‌های ساختمان را می‌ریزند چه خطراتی دارد.

◄ به کودک خود اجازه ندهید در خیابان بازی کند و یا این عمل را در پیاده‌روها و کنار جدول خیابان انجام دهد.

◄ به او بگویید که هرگز نباید در خیابان‌ها دنبال توپ و حیوان خانگی و یا بچه‌های دیگر بدود.

◄ به او بگویید که هرگز نباید سعی کند از بین ۲ ماشین که نزدیک به هم پارک کرده‌اند، از خیابان عبور کند.

درون زمین بازی‌ها

- زمین‌های بازی با استانداردهای ایمنی ساخته شده باشند.
- محل‌های بازی باید با حصارهای ایمنی از خیابان جدا شده باشند.
- در این محل‌ها باید در اطراف وسایل تا حد ممکن صاف، مسطح و توسط کف‌پوش‌های لاستیکی پوشیده شده باشند.
- سرسره‌ها نباید بش از ۲/٤ متر ارتفاع داشته باشند و حتی‌الامکان درون یک تپه ساخته شده باشند تا از سقوط کودکان جلوگیری شود.
- بهتر است مکان کودکان بزرگتر و کودکان نوپا مشخص و جدا باشد تا توسط دیگر کودکان بزرگ زمین نخورند و یا زخمی نشوند.

داخل اتومبیل

- هیچ‌گاه بچه‌های کوچک را بدون سرپرست در درون اتومبیل رها نسازید.
- هیچ گاه به کودک خود اجازه ندهید با شیشه اتومیل بازی کند. خواه بالابر شیشه برقی باشد و خواه دستی! سر یا دست کودک می‌توانند در پنجره‌های برقی اتومبیل هم گیر کنند.
- زمانی که می‌خواهید درب را ببندید نگاه کنید که انگشتان کودک شما بیرون نباشد.
- تا زمانی که کودک شما حداقل ٦ ساله نشده درب‌ها را همیشه قفل کنید.
- به کودک خود یاد بدهید که همیشه از طرف پیاده‌رو، پیاده شود.
- اگر کودک شما در زمان شستن اتومیبل به شما کمک می‌کند، مطمئن شوید که کلیدها را از سوییچ اتومیبل در آورده‌اید.



صندلی‌های اتومبیل

همیشه زمانی که کودکتان را به وسیله کمبرند ایمنی به صندلی اتومیبل می‌بندید، او را بر روی یک صندلی ایمنی مخصوص قرار دهید. اگر شما یک اتومبیل دست دوم خریداری می‌کنید، اتومبیلی را بخرید که تاریخچه آن‌را می‌دانید.

کودکانی که تازه به راه افتادند

- روبان‌ها را از وسایل نرم کودک خارج کنید.

◀ بازرسی کنید که چشم‌ها، بینی و گوش‌ها و یا زنگوله‌های آویزان به اسباب بازی‌ها نرم و یا عروسک‌ها در جای خود محکم هستند.

◀ پوشش اسباب بازی‌ها را به کمک چند بخیه کوچک به آنها محکم کنید.

◀ مرکز فعالیت خود و اسباب بازی‌های بزرگ را در زمانی که دیگر کودک شما می‌تواند بایستد، تغییر دهید. زیرا این وسایل می‌توانند به عنوان جای پایی برای بالا رفتن او مورد استفاده قرار گیرند.

◀ هرگز به کودکان کوچک اسباب بازی‌هایی را ندهید که برای سن آنها طرح ریزی نشده است. زیرا ممکن است این اسباب‌بازی‌ها حاوی قطعات کوچکی باشند که می‌توانند موجب خفگی آنها شود.

◀ همیشه نوزادان و یا کودکان تازه راه افتاده را درحین بازی زیر نظر داشته باشید.

ایمنی اتاق نشیمن

وسایل صوتی و تصویری:

- سیم‌کشی آنها را به حاشیه یک تخته محکم کنید.
- سیم‌های رابط بلند را از پشت وسایل رد کنید به طوری که کودک شما نتواند آنها را بکشد.
- هرگونه پریز غیر مستعمل را با پوشش پلاستیکی آن بپوشانید.
- بررسی کنید که سیم‌های تاشوی کهنه خراب نشده باشند.

فرش‌ها و پرده‌ها

◀ بازرسی کنید که هیچ قسمتی از فرش و یا حصیر سوراخ نداشته باشد و یا لبه‌های آن به بالا برنگشته باشد تا موجب زمین خوردن شما و یا فرزندتان نگردد.

◀ گره‌ی پرده‌ها و طناب آن را دور از دسترس بچه‌ها قرار دهید. در صورت آویزان شدن بچه‌ها به ریسمان پرده‌ها ممکن است موجب خفگی آنها شوند.

بخاری‌ها و شومینه

◀ کبریت و یا فندک را در جایی قرار ندهید که کودک به آن دسترسی داشته باشد.

◀ بر روی بخاری‌های گازسوز نیز یک محافظ قرار دهید.

◀ هرگز از محافظ‌های آتش به عنوان محلی برای خشک کردن لباس ها استفاده نکنید.

مبلمان

هیچ‌گاه سیگار روشن را بر روی نیمکت و یا دسته صندلی قرار ندهید. مبلمان‌های راحتی قدیمی می‌توانند در زمان آتش‌سوزی به راحتی موجب مرگ شوند. زیرا در اولین ثانیه‌های آتش سوزی موجب آزاد سازی دود خفه کننده‌ای می‌شوند.

ایمنی اجاق گاز

زمانی که شما در حال آماده سازی غذا می‌باشید، آشکارا کودک را در خطر سوختگی با آب جوش و یا روغن داغ قرار می‌دهید.

می‌توانید حفاظ‌های ایمنی بخرید. ولی به یاد داشته باشید که در این حالت هم کودک می‌تواند انگشتان خود را داخل آن فرو ببرد.

همیشه کودکان را از فِر دور نگه دارید.

ماشین لباسشویی

مطمئن شوید در زمانی که از ماشین‌لباسشویی استفاده نمی‌کنید، درب آن بسته باشد. کودک تازه به راه افتاده‌ی شما ممکن است سعی کند که به درون آن برود و یا درون آن را با اسباب بازی‌های خود پُر کند.

میزها و سطوح کار

همیشه اجسام سنگین شکستنی و یا تیز را کاملاً دو راز دسترس کودکان قرار دهید.

زمانی که از وسایل برقی استفاده نمی‌کنید، آن را از برق بکشید.

از استفاده از رومیزی اجتناب ورزید، رومیزی موجب وسوسه نوزادانی که روی زمین می‌خزند و یا تازه به راه افتاده‌اند شده تا با استفاده از آن خود را بالا بکشند و با چنین عملی موجب می‌شوند که اجسام قرار گرفته بر روی میز، روی سر آنها بخورد.

به جای رومیزی از زیر بشقابی استفاده کنید.

آشپزخانه

یک پتوی ضد آتش در آشپزخانه نگهدارید تا در صورت اشتعال ناگهانی از آن استفاده کنید.

اگر تصمیم به خریداری کپسول آتش نشانی دارید، با مرکز آتش‌نشانی محل خود تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کنند.

کف زمین

- اجازه ندهید که کودک شما در کف زمین و جایی که بین شما و میزی که بر روی آن کار می‌کنید، بازی کند.
- از اجازه دادن به وی برای بازی در محلی که شما رفت و آمد می‌کنید خودداری نمایید.

بطری‌ها و غذا

- تمام وسایل غذاخوری کودکتان را استریل کنید.
- غذای آماده را در دمای اتاق به حال خود رها نسازید و باقی مانده غذا را نگاه ندارید.
- گرم کردن غذاها و یا غذای گرم شده، زمینه‌ی مناسبی برای رشد باکتری‌هاست. این باکتری‌ها می‌توانند موجب آشفتگی در معده‌ی کودک شما شوند.

هال و پلکان

- پلکان مکان امنی برای بازی بچه‌ها نیست.
- مطمئن شوید که اسباب بازی بچه‌ها در پله‌ها نیفتاده باشد.

پلکان

- برای ایمنی کودکان درهای پله‌ها را چک کنید مطمئن شوید که حفاظ پله‌ها محکم است و پایه‌های آن لق نشده است. نرده‌های عمودی نباید بیش از ۱۰ سانتی‌متر فاصله داشته باشد واجازه ندهید که کودک شما از حفاظ پله‌ها استفاده کنید.
- فرش روی پله‌ها را بازرسی کنید. شُل شدن فرش پله‌ها و یا آسیب دیدگی پله‌ها می‌تواند خطرناک باشد.

ایمنی گاز

زمانی که در لوله‌های گاز سوراخی ایجاد می‌شود، بگردید و محلی که شیر گاز در آن قرار گرفته است را پیدا کنید. در صورت استشمام بوی گاز:

- چراغ‌ها را روشن و یا خاموش نکنید و از استفاده از هر گونه کلید برقی خودداری کنید. در این صورت احتمال جرقه زدن و انفجار بسیار زیاد است.
- از روشن کردن کبریت و یا سیگار خودداری کنید.
- شیر گاز را ببندید.
- پنجره را باز کنید.
- به اداره‌ی گاز تلفن کنید.

کمک به کودکان

غرق شدگی

وقتی اطفال یا کودکان خردسال به داخل یک استخر یا حوض سُر بخورند یا بدون توجه در وان حمام رها شوند:

- اگر کودک از طرف جلو بیافتد حتی ۲/۵ سانتیمتر آب نیز برای پوشاندن دهان و بینی او کافی است.
- کودکتان را از آب بیرون بیاورید و او را طوری حمل کنید که سرش پایین‌تر از سینه او قرار داشته باشد تا خطر ورود آب به ریه‌ها کم شود.

تشنجات تب آلود

تشخیص یک تشنج

- ممکن است پوست بدنش سرخ و مرطوب شده و پیشانی‌اش بسیار داغ شود.
- چشم‌هایش ممکن است به سمت بالا بچرخند، ثابت شوند و یا چپ شوند.
- اگر نفسش را حبس کند صورتش ممکن است کبود به نظر برسد.
- ممکن است پشتش کبود به نظر برسد.
- مشت‌هایش ممکن است محکم بسته باشد.
- کودکان خردسال زیر چهار سال ممکن است زمانی که دچار عفونت و افزایش دمای بدن می‌شوند این‌گونه تشنجات را نشان دهند.
- اورا لخت کنید. البته مطمئن باشید که که دمای اتاق سرد نباشد.
- برای محافظت او از صدمات، فضای اطرافش را خالی کنید. بدنش را با یک اسفنج آغشته به آب ولرم مرطوب کنید. این عمل را از سَر شروع کرده و به سمت پایین ادامه دهید. هرگز اجازه ندهید بدنش خیلی سرد شود.
- وقتی بدن کودک سرد شد، تشنجات متوقف خواهد شد. او را روی پهلویش چرخانده و سعی کنید سرش را خم شده به عقب نگهدارید. روی او را با یک پتوی نازک یا ملافه پوشانده و او را دلداری دهید. اگر دمای بدن مجدداً افزایش یافت بدنش را دوباره با اسفنج مرطوب کنید. در پایان دکتر خبر کنید.

تشنجات صرعی

تشخیص حمله‌ی صرع

- از دست دادن ناگهانی هوشیاری که گاهی اوقات همراه با یک جیغ است.
- سفتی و کمانی شدن پوست.
- پرش و لرزش عضلانی
- احساس گیجی
- خواب عمیق

کارهایی که باید انجام داد

- اگر کودک در حال افتادن بود، سعی کنید او را گرفته و به او کمک کنید تا روی زمین دراز بکشد.
- اطرافش را از وسایلی که ممکن است با آنها برخورد کند پاک کنید.
- بالشتی زیر یا اطراف سرش قرار دهید. سعی نکنید او را حرکت دهید هرگز چیزی در دهانش برای نوشیدن و یا خوراکی قرار ندهید.
- وقتی تشنجات کودک به پایان رسید، ممکن است بیهوش باشد. هرگونه بالش را بردارید. چک کنید مجرای تنفسی باز باشد و تنفس و نبض وجود داشته باشد. آن‌گاه دکتر خبر کنید.

شی فرو رفته در دست

- هرگز سعی نکنید شی فرو رفته را از زخم خارج کنید. زیرا ممکن است با این کار باعث خونریزی و آسیب بیشتر شوید.
- به کودک کمک کنید تا استراحت کند. دو طرف شی را فشار داده و بخش آسیب دیده را در سطح بالاتر در بدن قرار دهید.
- اگر شی خیلی بزرگ بود، بالشتکی اطراف آن درست کرده و زیر و بالای آن را باندپیچی کنید.

تاول

اگر تاول در اثر سوختگی ایجاد نشده باشد از روش زیر استفاده کنید:

- تاول و پوست اطرافش را به طور کامل خشک کنید با یک تامپون تمیز یا با یک ورق دستمال کاغذی موضع را به آهستگی بمالید.

◀ تاول را با یک چسب زخم بپوشانید. اطمینان حاصل کنید که چسب زخم به اندازه‌ی کافی بزرگ باشد که کل تاول را بپوشاند.

◀ اگر تاول خیلی بزرگ است آن را با یک پارچه تمیز و بدون کرک پوشانده و با نوار باندپیچی یا نوار چسب آن را در جای خود نگهدارید.

◀ هرگز عمدتاً تاول را نترکانید زیرا می‌تواند به عفونت آن منجر شود.

خونریزی از بینی

◀ کودک را در حالی که سرش اندکی به جلو خم شده بنشانید. از او بخواهید بوسیله دهان تنفس بکشد سپس به مدت ۱۰ دقیقه بخش غضروفی را به هم فشار دهید.

◀ به کودکتان بگویید هرگونه مایع اضافی موجود در دهانش را بیرون بیاندازد.

◀ اگر خونریزی قطع نشد، مجدداً به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید، سپس فشار را قطع کنید. اگر خونریزی ادامه داشت مجدداً فشار دهید.

◀ اگر خونریزی بیشتر از ۳۰ دقیقه ادامه داشت کودکتان را به بیمارستان ببرید.

گوش درد

◀ وسایل راحتی کودکتان را فراهم سازید. اگر دراز کشیدن گوش درد او را تشدید می‌کند، با استفاده از بالش به او کمک کنید تا بتواند بنشیند.

◀ یک مقدار تجویز شده از شربت استامینوفن به او بدهید.

◀ برای او یک شیشه آب‌گرم که در پوششی پیچیده شده است تهیه کنید تا گوش خود را روی آن بگذارد.

◀ اگر درد گوش شروع به بهبودی نکرد و یا اگر ترشحاتی از گوش خارج می‌شود، کودک را نزد پزشک ببرید.

گوش‌درد ناشی از تغییر فشار

این حالت ممکن است در مسافرت‌هایی که با هواپیما انجام می‌شود به ویژه زمانی که از زمین بلند می‌شود، صورت بگیرد. برای رفع این حالت و برگرداندن شنوایی به گوش، از کودک بخواهید دماغ خود را گرفته، دهانش را ببندد و هوا را در آن حال به داخل بینی بمکد. مکیدن شکلات نیز می‌تواند سودمند باشد.

تشخیص درد آپاندیس در کودکان

التهاب آپاندیس در کودکان کمتر از دو سال نادر است ولی در سنین بالاتر به ویژه در دوران کودکی می‌تواند اتفاق بیافتد.

تشخیص آپاندیس


فوراً کودک را به بیمارستان ببرید.

- موج درد در قسمت میانی شکم وجود دارد.
- بیشترین درد در قسمت راست و زیرین شکم وجود دارد.
- تب
- از دست دادن اشتها
- حالت تهوع
- اسهال

التهاب آپاندیس باید سریعاً درمان شود. کمک کنید تا کودکتان بر روی تخت یا نیمکت دراز بکشد. هیچ‌گونه چیزی برای خوردن یا آشامیدن به او ندهید.

معده درد کودکان

- اگر درد خیلی شدید بود و بعد ۳۰ دقیقه بهتر نشد حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- کودک را در جای مناسبی بخوابانید. کمک کنید تا به پشت بر روی یک بالش یا متکا قرار گیرد و یک ظرف را برای استفراغ کردن نزد او بگذارید.
- گرم کردن شکم ممکن است به کاهش درد کمک کند. یک شیشه را که دور تا دور آن را پوشانده‌اید، با آب داغ پُر کنید و آن را به کودکتان بدهید تا در نزدیک شکمش نگاه دارد از دادن هرگونه چیزی برای خوردن به وی جلوگیری کند.

خنک کردن نوزادان

- هیچ‌گاه برای خنک کردن کودکان از آب سرد که در بدن باعث شوک می‌شود استفاده نکنید.
- تمام لباس‌های نوزادتان را به جز پوشک از بدن او خارج کنید و سپس او را با آب ولرم خنک کنید سعی کنید که او را آرام سازید.

بچه‌های کم سن و سال

لباس‌های او را از تن وی خارج کنید و او را بَه وسیله‌ی آب ولرم، خنک کنید. این عمل را به مدت ۳۰ دقیقه ادامه دهید. دوباره دمای بدن او را اندازه بگیرید و به پزشک مراجعه کنید.

عرق سوز شدن

تشخیص عرق سوز شدن:

جوش‌های برآمده و قرمزرنگ به ویژه در اطراف غدد عرق سینه و پشت بازوها و زیر بازوها:

- کودک را در یک اتاق خنک بنشانید و لباس‌های او را از تن خارج کنید و بدن او را به کمک اسفنج و یک مایع خنک مرطوب کنید. سپس او را به کمک یک حوله‌ی نرم به آرامی ماساژ دهید تا تقریباً خشک شود. پوست را کمی مرطوب نگاه دارید. از کرم کالامین استفاده کنید.
- اگر عرق‌سوزهای نوزاد شما افزایش یافت و یا بدتر شد، کمی از لباس‌های او را از تن وی در آورید تا خنک شود یا او را با آب ولرم حمام کنید. سپس به آرامی او را خشک کنید و اجازه دهید که پوست او کمی مرطوب باقی بماند.
- اگر جوش‌ها پس از ۱۲ساعت از بین نرفت، یا دمای بدن افزایش پیدا کرد، به پزشک مراجعه کنید.

آفتاب زدگی

- شخصی که دچار آفتاب‌زدگی شده است دارای پوستی قرمز است که مدام احساس خارش می‌کند و شخص بسیار بی‌قرار می‌باشد. نوزادان و کودکان کم سن و سال بسیار حساس هستند و باید کلاه بر سربگذارند و با استفاده از کرم‌های محافظ در مقابل آفتاب محافظت شوند.
- اگر هرگونه تاولی وجود دارد به پزشک معالجه کنید.
- کودک خود را به سایه و یا یک اتاق خنک انتقال دهید و به او یک نوشیدنی خنک بدهید.
- با استفاده از کرم کالامین و یا کرم مخصوص آفتابزدگی پوست را چرب کنید.
- اگر کودک شما بی‌قراری می‌کند، یا پوست او سوخته و یا احساس گیجی می‌کند، یا دارای تب و یا سردرد می‌باشد، او را فوراً نزد پزشک ببرید.

گرمازدگی



تشخیص گرمازدگی

- گیجی
- سردرد ناگهانی
- نوسانات کاملا مشخص نبض

- دمای بیش از ۴۰ درجه بدن
- کودک خود را بر روی یک صندلی و در یک محل خنک بنشانید و تمام لباس‌ها را از تنش خارج کنید. یک بالش یا حوله‌ی تاشده زیر سر او قرار دهید و از او بخواهید که خونسرد باشد.
- کودک را به طور مرتب با اسفنج آب سرد مرطوب کنید (دقت کنید که آب خیلی سرد به بدن شوک مخرب می‌دهد) پوست او را مرطوب نگاه دارید و اجازه دهید تا در معرض هوا خشک شود.
- با دست به کمک یک روزنامه او را خنک کنید.
- در صورت بیهوش شدن اولین اقدام تماس با آمبولانس است. سپس آماده‌ی تنفس مصنوعی و احیای کودک شوید.

سرمازدگی

تشخیص سرمازدگی

- احساس مورمور شدن و گزگز بدن
- احساس کرخی
- احساس سخت و خشک شدن پوست
- پوست رو به سفیدی می‌رود
- لباس‌های او را در ناحیه‌ی آسیب دیده خارج کنید.
- کودک خود را به یک مکان گرم انتقال دهید او را به آرامی بنشانید.
- دستکش اورا درآورده و از او بخواهید دست‌هایش را زیربغل‌های خود قرارداده تا گرم شود.
- هرگز عضو سرمازده را با مالیدن و یا گرمای مستقیم مثل گرمای ناشی از شیشه‌ی آب‌گرم، گرم نکنید. هرگز تاول‌ها را نترکانید.
- اگر پوست ترک خورده و یا رنگ آن به سرعت به حالت طبیعی برنگشت، با استفاده از یک پانسمان گاز و نرم و بانداژ کردن در محل روی آن را ببندید و کودک خود را به بیمارستان انتقال دهید.

مارگزیدگی



تشخیص مارگزیدگی

- علامت وجود دو سوراخ
- درد شدید سرخی و تورم در اطراف محل گزش
- اختلال در دید
- افزایش میزان بزاق
- اشکال در تنفس
- کمک کنید که کودک بنشیند. مطمئن شوید که محل گزیده شده پایین‌تر از سطح قلب باشد.
- به او دلداری دهید. او را خونسرد نگه دارید تا از پخش شدن سم جلوگیری شود.
- محل جراحت را با آب و صابون شستشو دهید.
- ناحیه‌ی صدمه دیده را حرکت ندهید. برای ساکن نگاه داشتن آن از یک بالشتک و پانسمان باریک و پهن در محل‌های زانو و مچ پا استفاده کنید.
- یک آمبولانس خبر کنید و کودک خود را به بیمارستان انتقال دهید.
- از کودک خود بخواهید در صورت دیدن مار، آن را برای شما توصیف کند.



نیش حشرات

- اگر نیش حشره هنوز در پوست باقی مانده است، آن را با پَنس بیرون بکشید. نیش را تا حد ممکن از نزدیکی پوست بگیرید و آن را با دقت از پوست بیرون بکشید. هیچ گاه نیش را از قسمت انتهایی نگیرید، با این کار ممکن است شما کیسه‌ی سم را که در بالا قرار دارد پاره کنید.
- اگر کودک شما دچار غش شده، ممکن است نسبت به نیش حشرات حساسیت داشته باشد. درمان‌های لازم برای شوک آنافیلاکتیک[1] را انجام دهید.

۱– یک نوع واکنش سریع و حادآلرژیک که سیستم ایمنی بدن یک ماده‌ی بی‌خطر را به عنوان یک خطر جری شناسایی نموده و به آن پاسخ شدید بدهد.

جوش‌های ناشی از گزنه

برای کاهش خارش جوش‌های به وجود آمده را با پنبه غوطه‌ور شده در لوسیون «کالامین» تر کنید. پس از آن کمپرس آب سرد در محل قرار دهید تا درد آن کاهش پیدا کند. این عمل را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.



گازگرفتگی حیوانات

محل جراحت را شستشو دهید. برای این کار از صابون و آب گرم استفاده کنید. محل جراحت را حداقل به مدت ۵ دقیقه زیر آب روان بگیرد تا هرگونه چرکی از آن خارج شود.
به آرامی ولی به دقت محل جراحت را با یک دستمال تمیز و خشک و یا دستمال کاغذی خشک کنید و آن را به وسیله‌ی یک چسب زخم و یا یک پوشش کوچک استریل پانسمان کنید.

وجود جسم خارجی در بینی

تشخیص وجود جسم خارجی در بینی

- تنفس از راه بینی با اشکال صورت می‌گیرد.
- تورم بینی
- خروج ترشحات بدبو و خونریزی بینی.
- خونسرد باشید و به کودک خود آرامش دهید و از او بخواهید از دهان تنفس کند.
- سعی نکنید که جسم را جابه جا کنید. فوراً کودک خود را به بیمارستان انتقال دهید.

بلعیده شدن شی خارجی

- سعی کنید بفهمید که فرزندتان چه بلعیده است. اگر شی مذکور کوچک و صاف است مثل ریگ و یا سکه، خطر کمی او را تهدید می‌کند.
- فوراً او را به بیمارستان انتقال دهید.

وجود حشره در گوش

اگر حشره‌ای از راه پرواز کردن و یاخزیدن به داخل گوش رفته باشد، فرزند شما ممکن است بسیار وحشت کند او را بنشانید و سر او را ثابت نگه دارید. به شکلی که گوش آسیب دیده به طرف بالا قرار گیرد. سپس به آرامی گوش را به وسله آب ولرم پر کنید. به طوری که حشره روی آن شناور گردد.

درآوردن تراشه‌های چوب

- نواحی اطراف محل فرورفتگی تراشه چوب را با آب گرم و صابون شسشتشو دهید.
- با گرفتن پنس بر روی شعله، آن را استریل کنید. اجازه دهید تا پنس در مجاورت هوا سرد شود. انتهای پنس را لمس کنید تا دمای آن را مناسب باشد.
- دست را در وضعیت ثابت نگه داشته و تراشه را محکم بگیرید و بیرون آورید.
- اگر تراشه‌ی چوب به آسانی بیرون نیاید و یا اگر درون پوست شکست، به پزشک مراجعه کنید.

جسم خارجی

- سعی‌کنیدچشم و نیز جسمی را که به چشم چسبیده است را لمس کنید و یا اگر به درون آن فرو رفته است را از داخل چشم بیرون بکشید.
- فرد را بر روی یک صندلی به طوری که صورت او به طرف نور قرار گرفته باشد، بنشانید.
- پلک‌ها را از هم جدا کنید و از او بخواهید که به سمت راست،چپ، بالا و پایین نگاه کند.
- اگر می‌توانید جسم خارجی را ببنید، با استفاده از آب تمیز آن را بشویید. سر او را خم کنید و به گونه‌ای آب بریزید که در گوشه‌ی داخلی چشم جمع شود. البته تمام قسمت‌های چشم به وسیله آب شسته شود. یا با استفاده از یک گوشه دستمال تمیز آن را بیرون بکشید.
- جسم خارجی را که نمی‌توان جابه‌جا کرد، محکم بانداژ کنید و به پزشک مراجعه کنید.



فهرست کنترل ایمنی خانه

آیا می‌دانید اغلب مسمومیت‌ها در خانه اتفاق می‌افتد؟ پس همین حالا خانه‌های خود را در برابر مسمومیت ایمن کنید. به تک‌تک اتاق‌ها و مکان‌های خانه‌ی خود سر بزنید و بعد از مطالعه‌ی هر یک از سؤال‌ها، به آنها جواب بدهید.

آشپزخانه

◀ آیا محصولات شوینده دور از دسترس کودکان و درون کمد درب‌بسته‌ی دارای قفل نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا محصولات شوینده دور ازمواد غذایی نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا شما قبل از انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آنرا آبکشی می‌کنید؟

◀ آیا داروها دورازدید ودسترس کودکان و درکمدی بالا و مجهز به قفل نگهداری می‌شود؟

◀ آیا محصولات خانگی خطرناک، مانند: لوله بازکن، جوهرنمک، محلول سفیدکننده ولکه بر، مواد شوینده، گازپاک کن، داروها و دیگر مواد شیمیایی در بسته‌بندی اصلی آنها و با درب بسته نگهداری می‌شوند؟

دستشویی و حمام

◀ آیا فرآورده‌های دارویی، آرایشی و بهداشتی در کمد و یا جعبه‌ای حاوی قفل نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا داروها در ظرف اصلی آنها نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا داروها در ظروف با درب مخصوص عدم دسترسی کودکان، نگهداری می‌شود؟

◀ آیا جلوی آینه دستشویی و حمام فرآورده‌های خطرناک قرار ندارد؟

◀ آیاخمیردندان، دهان‌شویه و یا دیگر فرآورده‌های بهداشتی دور ازدسترس کودکان است؟

◀ آیا صابون، مواد شوینده، پاک کننده و سفیدکننده به شکل بی‌خطری نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا مواد ضدعفونی کننده و خوشبو کننده و بوگیر به شکل بی‌خطری نگهداری می‌شوند؟

حیاط، حیاط خلوت و پارکینگ

◀ آیا محصولات خطرناک مثل ضدیخ، شیشه پاک‌کن، بنزین، نفت، علف کش، سموم حشره کش و کودهای باغبانی در کمدی مجهز به قفل نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا تمامی سموم در ظروف با درب غیرقابل دسترس کودکان نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا شما برچسب روی سموم و مواد دفع آفات را ابتدا کاملاً مطالعه می‌کنید وسپس دقیقاً مطابق دستور عمل می‌نمائید؟

◀ آیا رنگ‌های ساختمانی دور از دسترس کودکان نگهداری می‌شوند؟

◀ آیا موادی مانند نفت و بنزین در ظروف اصلی آنها نگهداری می‌شود و این مواد داخل ظروف مربوط به فرآورده‌های خوراکی و نوشیدنی مثل نوشابه نگهداری نمی‌شود؟

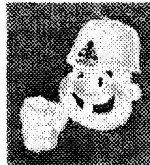
اتاق خواب

◀ آیا تمامی داروها و لوازم آرایشی و عطریات از روی کمد پاتختی و میز آرایش برداشته شده است؟

◀ آیا کیف دستی و ساک خرید و همچنین کیسه‌های نایلونی که استفاده نمی‌شود، دور از دسترس کودکان است؟

◀ آیا فرآورده‌های خوشبوکننده هوا و محفظه‌های محتوی عطر گل دور از دسترس کودکان است؟

اگر تمامی پاسخ‌های شما مثبت بود و تمامی مربع ها دارای علامت × بود، منزل شما از لحاظ مسمومیت ایمن است. ولی اگر برخی از سؤالات شما، پاسخ مثبت نداشت، هر چه سریع‌تر نسبت به ایمن‌سازی خانه خود اقدام کنید، آسیب ناشی از مسمومیت می‌تواند جبران ناپذیر باشد. خانواده خود را محافظت کنید.



پیشگیری حوادث در استفاده از وسائل گاز سوز

با شروع فصل سرما، حوادث گازگرفتگی افزایش می‌یابد. متأسفانه اغلب این حوادث ناشی از یک نقص مشترک می‌باشند که به‌راحتی قابل اصلاح بوده و با مختصری دقت می‌توانیم از حوادث مختلف پیشگیری و از مرگ عزیزانمان جلوگیری نمائیم.

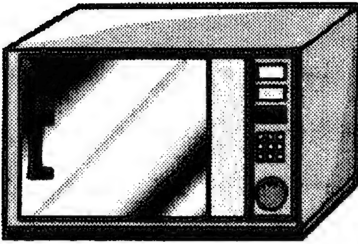
دودکش وسیله‌ای است برای انتقال گازهای سوخته شده؛ که اگر به بیرون از ساختمان هدایت نشوند به علت همراه داشتن گاز مونواکسیدکربن که فوق‌العاده سمی می‌باشد، در مدت کوتاهی سبب گازگرفتگی و نهایتاً منجر به مرگ می‌گردد.

نحوه گازگرفتگی به این ترتیب است که فرد در اثر استنشاق گازمونواکسیدکربن ابتدا قدرت حرکت و تصمیم‌گیری را از دست داده و با ادامه تنفس گاز مذکور به حالت بیهوشی و اغما فرو می‌رود و در صورت ادامه بیشتر، پس از دقایقی فوت می‌نماید.

مقادیر کم گاز مذکور سبب سوزش چشم، سردرد وسرگیجه می‌شود. بعضی از افراد با این تصور که گاز شهری به دلیل خوب سوختن نیازی به دودکش نداشته و یا محکم نبودن قطعات دودکش و یا مسدود بودن آن اهمیتی ندارد و چه بسا عده‌ای برای ایجاد گرمای بیشتر، خود مجرای دودکش را مسدود می‌کنند که سبب بروز حوادث فاجعه‌بار می‌گردند.

برای پیشگیری از این حوادث لازم است به نکات زیر توجه جدی مبذول گردد:

- هر وسیله‌ی گازسوز باید مجهز به دودکش سالم و مجزا باشد.
- در انتهای دودکش باید کلاهک تعبیه و به‌نحوی محکم گردد که در اثر وزش باد از جای کنده نشود.
- دودکش به صورت سالیانه باید بازدید گردد تا در صورت گرفتگی مجرا یا مسدود شدن انتهای آن و یا افتادن کلاهک، رفع عیب گردد.
- شعله‌ی وسایل گازسوز کنترل گردد که به‌صورت یکنواخت و با رنگ آبی بسوزد، درغیراین صورت حتماً به سرویس کار مجرب مراجعه نمایند تا شعله را تنظیم وسایر عیوب احتمالی را نیز رفع نماید.
- هوای مورد نیاز برای سوختن هر وسیله‌ی گازسوز باید به‌حد کافی تأمین گردد. در نزدیکی آب‌گرمکن و بخاری‌های‌گازسوز، باید روزنه یا پنجره‌ای باز باشد و یا از طریق زیر درها جریان هوای لازم تأمین گردد. درهای آهنی یا چوبی که کاملاً بسته و فاقد هرگونه درز یا منفذی برای عبور هوا می‌باشد، تاکنون حوادث فاجعه‌باری آفریده‌اند.
- اتصالات دودکش و قطعات آن کنترل شود که کاملاً درگیر بوده و درز یاروزنه‌ای که گازهای سوخته و سمی را به داخل اتاق یا حمام هدایت کند نداشته باشد.
- نصب آب‌گرمکن گازسوز در حمام، رختکن و حتی در مجاورت آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد و به‌همین دلیل ممنوع گردیده است.
- در صورتی‌که در محل استفاده از وسیله گازسوز دچار سوزش چشم، سردرد یا سرگیجه می‌شوید، نسبت به آن بی‌تفاوت نمانده و حتماً درصدد رفع فوری مشکل پیش آمده باشید، این مشکل می‌تواند ناشی از عدم تنظیم مشعل یا کثیف بودن آن، گرفتگی دودکش و یا نرسیدن هوای کافی به شعله باشد.



خطرات استفاده از پلاستیک در مایکروویو

✍ از ظروف پلاستیکی در مایکروویو استفاده نکنید.

✍ شیشه های آب پلاستیکی را در فریزر قرار ندهید.

✍ از لفافه و پوشش پلاستیکی در مایکروویو استفاده نکنید.

این توصیه‌ها نتیجه تحقیقات محققان درباره «دیوکسین» و چگونگی عملکرد آن در بدن است. دیوکسین سمی بسیار قوی برای سلول‌های بدن است. این ماده شیمیایی سبب بروز سرطان، به خصوص سرطان سینه می‌شود.

✍ نباید غذاهای خود را در ظروف پلاستیکی در مایکروویو گرم کنید، بخصوص در مورد غذاهای حاوی روغن و چربی.

✍ ترکیب «چربی و حرارت بالا و پلاستیک» سبب آزادسازی دیوکسین به داخل غذا و در نهایت به درون سلول‌های بدن ما می‌شود. به جای آن، برای گرم کردن غذا، استفاده از ظرف شیشه‌ای مثل پیرکس و چینی مناسب است. در این صورت، شما همان نتیجه را از گرم کردن غذا فقط بدون دیوکسین می‌گیرید.

✍ شیشه‌های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار ندهید؛ چون این کار سبب آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می شود.

✍ غذاهای فوری (Fast Food) و سوپ‌ها را باید از ظرف یک بار مصرف خالی و در ظرف دیگری گرم کرد. کاغذ بد نیست، ولی هنوز معلوم نیست که مطمئن‌تر از ظروف شیشه ای و ... باشد.

✍ عرضه کنندگان غذاهای فوری (Fast Food) به تازگی از ظروف کاغذی غذا به جای ظروف یونولیت (Foam) استفاده می‌کنند، مسئله دیوکسین یکی از علل این کار است.

✍لفافه‌های پلاستیکی فقط وقتی خطرناک است که برای پخت غذا در مایکروویو استفاده شود. فرآوری غذاها در حرارت خیلی بالا سبب حل شدن و آزاد شدن دیوکسین از پلاستیک و تزریق آن به داخل غذا می‌شود. به عنوان جایگزین، پوشاندن غذا با لفافی کاغذی توصیه می‌شود.



نگهداری و نکات ایمنی چرخ گوشت

چرخ گوشت یکی از آن وسایلی است که اغلب خانم‌ها ترجیح می‌دهند به علت عدم مرغوبیت گوشت چرخ کرده آماده از آن استفاده کنند. ولی استفاده از آن می‌تواند در صورت عدم رعایت موازین ایمنی حادثه ساز شود و همچنین عمر دستگاه بستگی مستقیم به طرز استفاده آن دارد که در زیر آن را مشاهده می‌نمایید.

نگهداری و طرز کار

◀ هنگام چرخ کردن گوشت، قطعات آن را تا آن جا که ممکن است ریز کرده و به‌صورت یکنواخت و با حداقل فشار به چرخ‌گوشت (به‌صورت فشاری روی توده زیادی گوشت با گوشت‌کوب) کار کنید.

◀ بعضی از خانم‌ها برای راحتی بیشتر، هنگام چرخ‌کردن گوشت، پیاز نیز با چرخ‌گوشت خرد می‌کنند این عمل صحیح نیست، زیرا آب حاصل از پیاز به درون موتور نفوذ کرده و به دلیل چسبندگی باعث خرابی موتور می‌شود. در عین حال تیغه را نیز خیلی زود کند می‌کند.

◀ هنگام انتخاب قطعات گوشت برای چرخ کردن، قطعات بدون رگ و پی را انتخاب کنید زیرا رگ و پی در تیغه‌ها گیر کرده و عملاً چرخ نمی‌شوند.

◀ حداکثر ۱۰ دقیقه در هر بار، چرخ‌گوشت را روشن نگهدارید.

◀ هیچ‌گاه چرخ‌گوشت را خالی روشن نگذارید، زیرا دور موتور بالا رفته و سبب تولید گرما و فرسایش آن می‌شود.

◀ بعد از هربار چرخ‌کردن، تمام قطعات (قیف، مارپیچ، تیغه، پنجره و گوشت‌کوب) را با دقت بشوئید و خشک کنید.

◀ تیز کردن تیغه‌ها را به فرد کاردان بسپارید. تیغه‌ها به‌دقت و از هر سمت باید سائیده شوند.

◀ چرخ‌گوشت وسیله‌ای ساده و بدون دردسر است. اگر هم دچار عیب شود، بیشتر موتور و قطعات الکتریکی از کار می‌افتند که برای تعمیر آن‌ها باید به تعمیرکار مراجعه کنید.

◀ با رعایت موارد فوق و دور نگهداشتن چرخ‌گوشت از رطوبت آشپزخانه، عمر موتور و دیگر قطعات آن افزایش می‌یابد.

◀ اگر می‌خواهید مقدار زیادی گوشت را چرخ کنید (بیش از ۲کیلو)، هر چند دقیقه یک بار موتور چرخ‌گوشت را خاموش کنید تا سرد شود.

◀ تکه‌های گوشت را به اندازه کافی ریز کنید. فشار آوردن به گوشت‌کوب چرخ‌گوشت، نه تنها در سرعت عمل آن مؤثر نیست؛ بلکه این عمل باعث می‌شود از دور مارپیچ چرخ‌گوشت کاسته شده و گوشت با کندی خارج شود.

◀ هیچ‌گاه پیاز و سیب‌زمینی را داخل چرخ‌گوشت نریزید، این کار موجب کند شدن تیغه و پنجره آن می‌شود.

◀ اگر چرخ‌گوشت به‌جای خارج کردن گوشتِ چرخ شده، آن را له می‌کند، علت کند بودن تیغه و پنجره چرخ‌گوشت است.

◀ تیغه‌ی چرخ‌گوشت را به‌طور متوسط هر سه ماه یک بار باید تیز کرد.

◀ در پایان کار، جهت اطمینان از خارج شدن همه‌یِ گوشت از داخل دستگاه، از کمی نان خشک استفاده کنید.

◀ بعد از استفاده، همه‌ی اجزاء چرخ‌گوشت را با آب گرم و مایع ظرفشوئی به‌خوبی‌شسته و کاملاً خشک کنید و سپس داخل کیسه‌ی نایلونی قرار دهید.

چند نکته ایمنی:

✍ بچه‌ها به‌کار چرخ‌گوشت علاقه دارند. هنگام روشن بودن این دستگاه به‌هیچ عنوان حتی در صورت ضروری بودن کار پیش آمده، بچه را با چرخ‌گوشت روشن یا خاموش، (زیرا بچه به تقلید از بزرگ‌ترها می‌تواند شاسی چرخ را روشن کند)تنها نگذارید. یک لحظه غفلت یک عمر پشیمانی به بار می‌آورد.

✍ گوشت‌کوب دستگاه را پس از هر بار وارد کردن گوشت، در قیف باقی بگذارید.

✍ وقتی قطعات چرخ‌گوشت را شستید، آن‌ها را با دقت خشک کرده و بعد دوباره به هم وصل کنید. سپس با نایلون یا پوشش تمیزی دور قیف و پنجره را محکم ببندید،زیرا جانوران کوچک می‌توانند به درون مارپیچ رفته و هنگام کار، گوشت را مسموم سازند.

هشدار!

✍ تا به‌حال چرخ‌گوشت حوادث بسیار ناراحت‌کننده‌ای را آفریده است، پس به خانم‌ها توصیه می‌کنیم که حتی‌الامکان چرخ‌گوشت را از دسترس بچه‌ها دور نگهدارند.

✍ تا سر حد امکان در حضور کودکان از چرخ‌گوشت استفاده نکنید، زیرا کودک به‌خاطر کنجکاوی، ممکن است ناگهان دست خود را به داخل دستگاه فرو برند.

✍ اگر زیاده از حد از چرخ‌گوشت استفاده کنید به موتور آن فشار وارد شده و می‌سوزد.

✍ از پارچه‌ی مرطوب برای شستشو قسمت‌های برقی آن استفاده نکنید و هرگز آن را با آب نشوئید.

✍ همیشه چرخ‌گوشت را از دسترس کودکان دور نگهدارید و هنگام استفاده، آن را در سطحی قرار دهید که دست کودکان به آن نرسد.

✍ هرگز از انگشتان به‌عنوان عامل فشار گوشت به درون چرخ استفاده نکنید.

✍ طبق دستور سازنده‌ی چرخ‌گوشت هر چند یک بار آن را تعمیر و سرویس کنید.

✍ پریز، کلید و سیم اتصال چرخ‌گوشت را مرتباً بازدید کنید.

درصورت بروز حادثه چه باید کرد؟

۱- فوراً برق دستگاه را قطع کنید.

۲- در صورت خارج شدن دست کودک از چرخ‌گوشت بی‌درنگ دست را از دو نقطه مچ و بازو برای جلوگیری از خونریزی محکم ببندید و روی زخم را بپوشانید. دست را از شانه‌ها بالاتر نگهدارید و فوراً او را به پزشک و بیمارستان برسانید.

۳- در صورتی‌که امکان خارج شدن دست کودک از چرخ‌گوشت نباشد از آوردن فشار خودداری کنید. دست را در نقطه مچ و بازو برای جلوگیری از خونریزی محکم بسته، کوچکترین حرکتی به دست یا چرخ‌گوشت ندهید. دست مصدوم و چرخ‌گوشت را با بستن و یا تکیه دادن به محل ثابت بگیرید.

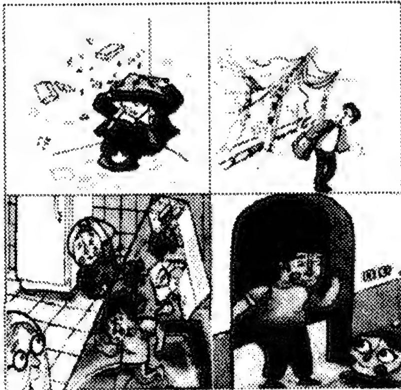
٤- اگر می‌توانید قسمت موتور چرخ‌گوشت را برای سبک شدن به آرامی جدا کنید.

۵- در صورت خونریزی شدید یا شوک طبق دستورات داده شده از بروز آن‌ها جلوگیری به‌عمل آورید.

مقابله با زلزله در منزل

با یادگیری توصیه‌های ایمنی و به کارگیری آنها، هر شخصی قادر است که زندگی خود و خویشاوندانش را در برابر خطرات زلزله حفظ نماید.

توصیه‌های ایمنی قبل از وقوع زلزله



✍ آسیب پذیری منزل خود را در برابر زلزله برآورد نمایید. آتش‌سوزی ناشی از زلزله، می‌تواند در اثر شکستگی لوله‌های گاز و یا جدایی اتصالات‌آنها اتفاق بیافتد. بنابراین باید گرم‌کن و سایر تجهیزات نفت سوز و گازسوز را محکم در جایشان ببندید و در صورت امکان از اتصالات انعطاف پذیر استفاده کنید.

✍ شما باید اشیای سنگین مانند کتابخانه‌ها، گل‌های آویز و چراغ‌ها را در جای خود محکم کنید.

✍ اشیای سنگین و بزرگ را در ردیف‌های پایین قفسه‌ها قرار دهید و وسایل را بر اساس آیین‌نامه‌های ایمنی به دیوار متصل نمایید. (البته در ایران برای این‌گونه موارد آیین نامه‌ی خاصی وجود ندارد و معمولاً بر اساس تجربه صنعتکاران انجام می‌شود) لذا در صورت امکان باید از آیین‌نامه‌ی سایر کشورها استفاده شود.

✍ لوازم سنگین و بلند منزل مانند یخچال و فریزر، کمدهای دیواری بلند و قفسه‌های کتاب به عنوان اشیای غیر ایمن به‌حساب می‌آیند که باید آنها را در محل خود محکم ببندید. در غیر این صورت باید هنگام زلزله از آنها دور شوید.

✍ لوله‌های آبگرمکن و سقف‌های شیروانی را چک کنید تا احتمال افتادن آنها را به هنگام زلزله کاهش دهید. باید مواظب اشیای موجود در قسمت‌های خارجی ساختمان مانند کولر و گیاهان آویزان در کنار پنجره‌ها باشید و آنها را کاملاً ایمن نمایید یا به جای دیگری منتقل کنید.

✍ در امر ساخت و ساز و همچنین بازسازی ساختمان‌های قدیمی، برای کاهش خطرات زلزله باید بر اساس آیین نامه‌های ساختمانی عمل نمایید.

✍ برای شناسایی مکان‌های ایمن، راه‌های خروجی و شیرهای اصلی آب و گاز و سویچ اصلی برق، یک نقشه از منزل خود تهیه نمایید.

✍ کیف حاوی وسایل ضروری را در مکانی مطمئن که دسترسی به آن آسان باشد، قرار دهید و محل نگهداری آن را به سایر اعضای خانواده نیز اطلاع دهید.

افراد خانواده باید:

◀ نحوه قطع جریان برق یا بستن فلکه اصلی آب، گاز و ... را یاد بگیرند.

◀ تا آنجا که ممکن است کمک‌های اولیه را یاد بگیرند، برای این که بعد از یک زلزله شدید، درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها به شدت شلوغ خواهند شد، بنابراین دسترسی به امکانات پزشکی بسیار دشوار می‌گردد.

◀ هر از چندی با فرض یک زلزله در منزل، به تمرین عملیات ایمنی و پیشگیری در مقابل آن بپردازند.

◀ اتفاقات ناگوار احتمالی که ممکن است در اثر زلزله در منزل روی دهند را از بین ببرند، برای مثال ممکن است مجبورشوند که محل خواب خود را از کنار پنجره‌ها دور کنند. خروجی‌ها و راهروها را چک کنند و اشیایی که ممکن است باعث مسدود شدن آنها شوند را به محل دیگری منتقل نمایند.

◀ همه‌ی افراد باید محل درب‌های خروج اضطراری، زنگ‌های اعلام خطر و کپسول آتش نشانی را بدانند تا در زمان مناسب از آنها استفاده کنند.

◀ از مهارت همسایگان خود اطلاع داشته باشند، چرا که این امر می‌تواند تعداد روزهای زنده ماندن آنها را تا رسیدن نیروهای امداد افزایش دهد.

◀ هر از چند گاهی باید بحث زلزله و سایر خطرات طبیعی را در خانواده مطرح و توصیه‌های لازم را یادآوری کنند.

توصیه‌های ایمنی حین وقوع زلزله

اگر هنگام وقوع زلزله در خانه هستید، می‌توانید جان خود و بستگانتان را با داشتن آگاهی در مورد پناه گرفتن و انجام عکس‌العمل سریع و مناسب نجات دهید. بنابراین لازم است که نکات ذیل را مد نظر داشته باشید:

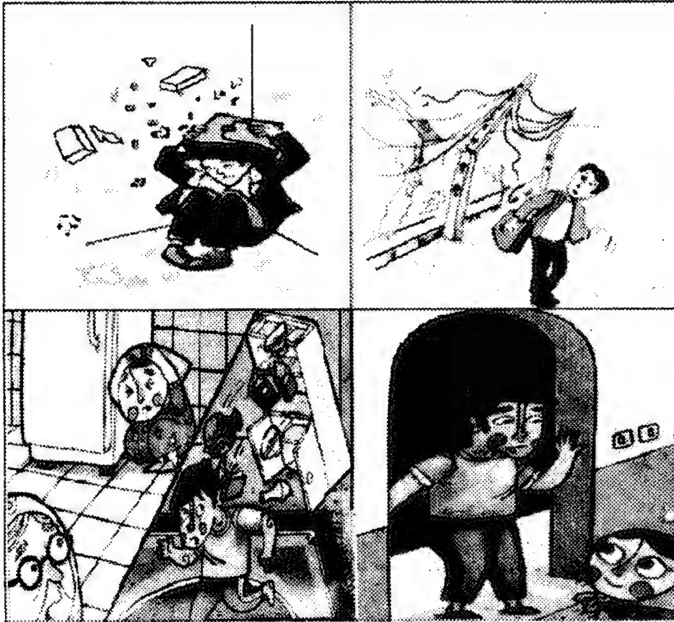
✍ از پنجره‌ها و کمدهای بلند و همچنین اشیایی که ممکن است بر روی شما سقوط کنند، دور شوید.

✍ در زیر میز ناهارخوری یا میز تحریر و یا تخت‌خواب پناه بگیرید و چنانچه در اثر زلزله حرکت کردند، پایه‌های آنها را با دستانتان محکم بگیرید.

✍ در کنج دیوارها پناه بگیرید و در حالی که سر خود را با بازوهایتان گرفته‌اید، حرکت کنید.

✍ از پله‌ها یا آسانسور استفاده نکنید.

✍ اگر محل ایمن وجود ندارد و شما در راهرو هستید، به کنار دیوار رفته و در حالی که نشسته‌اید سر خود را بر روی زانوها خم نموده و ضمن اینکه با کف دست‌ها، پشت سر خود را گرفته اید، با کمک بازوها از سر خود محافظت کنید.



حمام ایمن با شرایط ایده آل

بسیاری از حوادث خطرناک در خانه اتفاق می‌افتد که بخش عظیمی از آن نیز مربوط به رعایت نکردن نکات ایمنی در حمام است. آب و وسایل برقی در کنار هم‌خطر آفرینند. از سوی دیگر، وجود کف‌پوش نامناسب تا حد زیادی احتمال سُر خوردن در حمام را افزایش می‌دهد. امروزه حمام در خانه‌های شهری به مکانی برای رفع خستگی و پاکیزه کردن جسم تبدیل شده است. فرقی نمی‌کند که حمام شما کوچک باشد یا بزرگ. رعایت برخی موارد مانند انتخاب کف‌پوش مناسب، رنگ زیبا، دستگاه تهویه و وسایل جانبی مناسب می‌توانند این مکان را به مکانی دلنشین، آرام و ایمن برای تمامی اعضای خانواده تبدیل کند.

کف‌پوش حمام

بهترین گزینه برای کف‌پوش حمام، سرامیک است. سرامیک در برابر آب مقاوم و از لحاظ طرح و رنگ بسیار متنوع است. از میان انواع سرامیک‌ها، سرامیک‌های شیاردار از امنیت بالاتری برخوردار است و میزان خطر لیز خوردن را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. استفاده ازکف‌پوش بدون لعاب توصیه نمی‌شود چون پاک کردن این نوع کف‌پوش‌ها کار بسیارسختی است. در حمام‌هایی که کف شیب‌داری دارند، بهتر است از موزاییک‌هایی با سایز کوچک استفاده کنید تا هم شیب کمتر به نظر برسد و هم شکستگی و آسیب‌دیدگی در میان موزاییک‌ها به وجود نیاید.

رنگ حمام

اگر حمام کوچکی دارید، دکوراتورها به شما توصیه می‌کنند از سرامیک‌هایی به رنگ سفید و بژ یا زرد و کرم بسیار روشن استفاده کنید تا نور منعکس شده و فضای حمام بزرگ‌تر به نظر برسد. اگر کف‌پوش از سرامیک سفید و روشن است، بهتر است دیوارها به رنگ قرمز، زرد یا آبی باشد، استفاده از پوشش دیواری طرح‌دار نیز محیط حمام را دنج وگرم می‌کند. استفاده از رنگ مورد علاقه در حمام سبب آرامش و به وجود آمدن انرژی در شما می‌شود.

تهویه حمام

در بسیاری از موارد اتفاق می‌افتد که افراد در حمام دچار خفگی شوند. در خانه‌های قدیمی آبگرمکن اغلب در حمام نصب شده و همین امر ممکن است سبب نشت گاز و خفگی شود. محیط حمام محیطی مرطوب است و رطوبت بالا برای افرادی که دچار بیماری قلبی یا آسم هستند، خطرناک است. متاسفانه در برخی خانه‌ها پنجره یا هواکشی در حمام نصب نشده و اغلب پس از حمام، اعضای خانواده مجبورند در حمام را باز گذارند تا هوای حمام عوض شود اما همین موضوع سبب ورود هوای نامطبوع و مرطوب حمام به داخل فضای خانه می‌شود. برای از بین بردن بوهای نامطبوع و رطوبت در حمام بهتر است از پنجره یا هواکش استفاده شود.

نورپردازی در حمام

حمام محیطی مرطوب است و در صورتی که تاریک باشد، محل مناسبی برای رشد قارچ‌ها خواهد بود. بنابراین بسیار ضروری است که به گونه‌ای طراحی شود که حتماً نور طبیعی به داخل آن بتابد.

چند نکته درباره ایمنی حمام

۱- برق‌گرفتگی از جمله حوادثی است که اغلب در حمام رخ می‌دهد. تمامی وسایل برقی را پس از استفاده از پریز برق بکشید و جمع کنید. برای پریزهای حمام نیز باید از محافظ پریز استفاده کرد. تمامی سیم‌های برق درون حمام باید با روکش عایق پوشانده شوند، به طوری که هیچ سیمی با آب تماس نداشته باشد.

۲- از پادری پلاستیکی نیز می‌توانید برای کف حمام استفاده کنید. نصب میله‌هایی به عنوان دستگیره روی دیواره‌های حمام نیز ایده خوبی است و می‌توانید پیش از زمین خوردن با گرفتن آنها تعادل خود را حفظ کنید.

۳- در صورتی که محیط داخل حمام به گونه‌ای طراحی شده که در آن شیشه وجود دارد، توجه داشته باشید که این شیشه‌ها باید از جنس پلاستیک یا شیشه نشکن باشد تا موجب بریدگی و پارگی شدید پوست در صورت شکستن نشوند. برای جلوگیری از سر خوردن در حمام، در اطراف وان از کف‌پوش‌های دولایه‌ی‌حاوی لاتکس استفاده کنید. این کف‌پوش‌ها به وسیله لاتکس زیرین به کف حمام نصب می‌شود و لایه‌ی بیرونی که دارای بافت ناهموار است میزان سرخوردگی راکاهش می‌دهد.

٤- نظافت حمام موضوع مهمی است که اغلب فراموش می‌شود. پس از هر بار حمام کردن، دیوارها و کف حمام را با مواد پاک‌کننده بشویید و دستگاه تهویه یا پنجره را باز کنید تا رطوبت خارج شود. در درون حمام حتما سطل زباله درپوش‌دار، تمیز و مجهز به کیسه زباله قرار دهید. هیچ گاه حوله‌های کثیف را در حمام روی هم جمع نکنید چون سبب رشد قارچ‌ها خواهد شد.

نکته‌ای درباره حمام‌های مدرن

به تازگی سردوش‌هایی وارد بازار شده که میزان آب را متعادل کرده و در ضمن فشار آب را بالا می‌برد. این دوش‌ها در این روزها که همگی ما باید در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم می‌توانند کمک بسیار مناسبی باشند. گمان می‌کنید درجه حرارت آب در هنگام دوش گرفتن برایتان مهم است؟ به تازگی دوش آب هوشمندی وارد بازار شده که می‌تواند دمای آب را اندازه گرفته و آن را در رنگ نورهای متفاوت گزارش کند.



سالن زیبایی در خانه شما

استفاده از ماسک‌ها در خانه

زمان استفاده از ماسک‌ها درست بعد از استحمام است. یعنی هنگامی که پوست ، تمیزی و رطوبت کافی دارد. در غیر این صورت می‌توانید بعد از تمیز کردن پوست‌صورت و گردن از حوله‌ی مرطوب و گرم به منظور بازکردن منافذ پوست استفاده کنید. قراردادن حوله‌ی گرم و مرطوب روی پوست آن را برای مراحل بعدی آماده می‌کند.

ماساژ دادن پوست قبل از استفاده ازحوله‌ی گرم نیز اثر مراحل بعدی را به مراتب بیشتر خواهد کرد.

زمان مناسب برای استفاده از ماسک

زمان مناسب برای استفاده از ماسک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است. اما نکته‌ی مهم در این زمینه تشخیص زمینه‌ی پوستی شما برای تهیه یک ماسک یا کمپرس مناسب است به عنوان مثال:

- اگر پوست چربی دارید اما نمی‌توانید این مساله را تشخیص دهید، گذاشتن یک ماسک اشتباه می‌تواند برای پوست مشکل آفرین باشد و بر عکس.

بخور دادن پوست

برای پاکسازی عمیق پوست از بخور گیاهی آویشن، بابونه، خطمی استفاده کنید. به این صورت که مقداری از گیاه مورد نظر را در آب جوش بریزید و پوست را به مدت چهاردقیقه در معرض بخار قرار دهید.

ماسک آرامش بخش

این ماسک در تابستان امکان برنزه شدن را تسهیل می‌کند و پوست را خشک می‌کند.

مواد لازم:

زرده‌ی تخم‌مرغ .... یک عدد

ماست .... یک کاسه

روغن زیتون .... یک قاشق مرباخوری

روغن هویج .... ۵ قطره

طرز تهیه:

زرده‌ی‌تخم‌مرغ را به همراه ۲ قاشق مرباخوری ماست به هم بزنید. سپس روغن زیتون و روغن هویج را به آن اضافه کنید. این مخلوط را بر روی پوست و گردنتان بمالید. ۲۰ دقیقه صبر کرده و با آب ولرم بشویید. این ماسک علاوه بر محافظت از پوست شما در مقابل اشعه‌ی آفتاب و تسهیل شدن پوست برنزه‌ی شما، خاصیت تغذیه و مرطوب کنندگی را نیز دارد.

ماسک شفاف کننده‌ی پوست

یک عدد لیموترش را برش زده، درون آن را مقداری خالی می‌نماییم. یک عدد زرده‌ی تخم مرغ را درون آن می‌ریزیم و با یک قاشق چوبی یا چوب بستنی داخل آن را هم زده و به مدت نیم ساعت آن را نگه می‌داریم. سپس چند قطره عسل اضافه کرده و ماسک آماده شده را روی پوست تمیز می‌گذاریم.

بخار گل‌سرخ

بر روی قابلمه‌ای پر از آب‌جوش که به ملایمت در حال جوشیدن است، الک و یا آب‌کشی را قراردهید. حال بر روی قاعده الک و یا آبکش، برگ‌های گل سرخ را بریزید. می‌توانید صورتتان را تا ۱۵ الی ۲۰ سانتیمتر به گلبرگ‌ها نزدیک کنید. یادتان نرود که موهایتان را با حوله‌ای بپوشانید. روغن فرار گل سرخ به شکل بخار بر روی پوست صورتتان نشسته و به آن شادابی می‌بخشد.

ماسک از بین برنده جوش‌های غرور

ماسک آناناس تاثیر عجیبی بر جوش‌های غرور به ویژه گلوله های چربی زیر پوستی دارد برای تهیه ماسک آناناس کافی است که یک آناناس رسیده را پوست بکنید و در مخلوط کن بریزید تا به صورت مخلوط غلیظی درآید. سپس به اندازه‌ی وزنش به آن الکل میوه بیافزایید و یک لیوان روغن آفتابگردان به مخلوط حاصل اضافه کنید. حالا می‌توانید روزی یک بار و هر مرتبه۲۰ الی ۳۰ دقیقه این مخلوط را بر روی صورت خود قرار دهید و سپس آن را با آب سرد بشویید.

ماسک خیار

یک یا دو خیار رنده کنید و به صورت ماسک برروی پوست خود قرار دهید و ۲۰ دقیقه بعد آن را با آب یا پنبه آغشته به گلاب از سطح پوست خود پاک کنید. ماسک خیار تاثیر زیادی در ایجاد طراوت و شادابی و لطافت پوست دارد.

ماسک پوست‌های چرب

می‌توانید از سفیده‌ی‌تخم‌مرغ استفاده کنید. به این صورت روزی یک بار یک سفیده‌ی تخم‌مرغ را با هم زن می‌زنیم. هر بار تا خشک شدن ماسک صبر می‌کنیم. سپس با آب سرد آن را می‌شوییم. این کار را تا ۴۰ روز ادامه می‌دهیم. کاربرد منظم این ماسک چربی اضافه پوست را می گیرد و لطافت و شادابی به پوست می‌دهد.

ماسک سیب و انگور

این ماسک برای همه نوع پوست قابل استفاده می‌باشد. سعی کنید که ماسک را روی صورت تمیز بگذارید و بعد از این که آن را شستید کمی مرطوب کننده به پوست بزنید.

مواد لازم:

سیب ۱/۴عدد

انگور .... ۵ حبه

عدس‌پخته .... ۱قاشق غذاخوری

ماش‌پخته .... ۱قاشق غذاخوری

هویج پخته .... ۱/۴ عدد

شیر .... ۱ قاشق غذاخوری

گلاب .... ۱ قاشق غذاخوری

جوانه‌ماش .... ۱ قاشق غذاخوری

همه‌ی مواد را در مخلوط کن ریخته و بَعد برای مدت ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارید سپس با آب ولرم بشویید.

ماسک نرم کننده‌ی پوست

زرده‌ی‌تخم را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط نمایید و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی صورت بگذارید. بعد با آب نیم گرم و سپس با آب سرد بشویید. بهترین موقع استفاده از ماسک، هنگام شب است که صورت درحال استراحت است.

شفاف‌سازی پوست‌های تیره

مقداری پوست لیموترش و پرتقال را در ظرف شیشه ای ریخته و روی آن آب مقطر اضافه می‌کنیم. ۲٤ساعت در محل تاریک و خنک نگهداری می‌کنیم. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه‌ای تمیز و ضد عفونی شده در یخچال نگهداری می‌کنیم. هر صبح و شب روی پوست کمی ماساژ می‌دهیم بعد از مدتی شفافیتی خاصی در پوست ایجاد می‌شود.

ماسک پوست‌های خشک

پوست‌هایی که از شدت خشکی پوسته پوسته می‌شوند، با این ماسک بعد از مدتی به شفافیت و چربی کافی دست پیدا می‌کند. مواد این ماسک یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون، یک زرده‌ی تخم‌مرغ و کمی ماست می‌باشد.
ماسک مورد نظر بعد از آماده‌سازی پوست به مدت ۱۵ دقیقه و هفته‌ای یک بار باید روی پوست قرار گیرد.

ترک خوردگی پوست دست

اگر روغن زیتون و سرکه‌ی سیب به مقدار مساوی مخلوط شوند، روغن مناسبی برای ترمیم ترک‌های پوست دست به وجود می‌آید. از این روغن بعد از شستن دست‌ها و به خصوص قبل از خواب استفاده کنید. برای جلوگیری از چرب شدن رختخواب و لباس‌هایتان می‌توانید یک دستکش پنبه‌ای بپوشید. با این کار پوست دست‌هایتان دوباره صاف و نرم می‌شود این روغن برای مراقبت پوست بدن هم مناسب و مفید است.

سفتی پوست و پینه بستن پا

پوست‌های سفت پینه‌ها یا میخچه‌های پا را می‌توان با کمپرس سرکه سیب درمان کرد.

ابتدا پاهایتان را در سرکه‌ی سیب خالص فرو کنید و آن را روی محل قرار دهید و سپس آن را با یک باند پارچه‌ای نازک ببندید یا جوراب‌های پنبه‌ای بپوشید. این عمل را چندین بار پشت سر هم تکرار کنید تا وقتی که سفتی پوست از بین برود. اگر سیب را در آب ولرم مخلوط کرده و پای پینه بسته را در آن ماساژ دهیم و سپس توسط سنگ آن را بمالیم، می‌توانیم پوستی نرم و بدون پینه داشته باشیم.

ماسک‌هایی برای برطرف کردن لکه‌های سفید پوست

برای از بین لکه‌های سفید صورت از ماسک زیر استفاده کنید:

ورقه‌هایی از چغندر را درست کرده و بر روی لکه‌های سفید پوست قرار دهید.

می‌توانید مقداری بادمجان آب‌پز شده را کوبیده و صاف کنید. ماده‌ی حاصل را با روغن زیتون آن قدر بجوشانید تا آب بادمجان بخار شود. هر روز و شب یک مرتبه در محل تغییر رنگ پوست بگذارید تا بیماری بهبودی یابد.

رفع کبودی دور چشم

ماسک آب سیب‌زمینی ، معجزه‌ای طبیعی برای از بین بردن کبودی، پف و چروک دور چشم می‌باشد. البته استفاده از داروهای گیاهی نیاز به مداومت و صبوری و پشتکار دارد.

بخور صورت با بخار آب

بخور صورت با آب می تواند فواید زیادی برای پوست صورت داشته باشد:

- منافذ و روزنه‌های پوست را باز می‌کند.
- سلول‌های پوستی مرده را لایه برداری می‌کند.
- امکان پاک کردن کامل و عمیق پوست را فراهم می‌سازد.
- برای جوش‌های سر سیاه و همچنین آکنه یا غرور جوانی مفید است.
- بخور دادن به عنوان یک نظافت جهت زیبایی صورت، هفته‌ای یک بار انجام می‌شود و به عنوان یک پیش زمینه عالی جهت استفاده از ماسک صورت است.
- بخور پوست بدن پرداخت هزینه‌های سنگین سالن‌های زیبایی را کاهش داده و انجام این عمل را در خانه نیز امکان پذیرَ می‌نماید.
- ابتدا آرایش صورت خود را پاک کنید و سپس بخور بگیرید.

بهترین روش کرم زدن

هنگام کرم زدن گردن همواره با دست‌های صاف از پایین به طرف بالا گردن را نوازش کنید.

ماساژ دادن در جهت مخالف فقط پوست را بیشتر کش می‌دهد، حتی در شرایطی در الیاف نازک پوست گردن خراش به جای می‌گذارد.

کرم لایه بردار (پیلینگ)

- این کرم را ماهی یک بار استفاده کنید.
- این لایه بردار خانگی، سلول‌های مرده را از پوست شما دور ساخته و پوستتان را نرم و براق جلوه خواهد داد.

نمک دریا .... یک قاشق سوپ‌خوری

روغن زیتون .... سه قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

نمک دریا را ابتدا به قطعات کوچک تقسیم کرده و با روغن زیتون کاملاً مخلوط کنید. بعد از یک دوش ولرم این مخلوط را به صورت دورانی روی پوست خود مالش دهید. این مخلوط را مخصوصاً در پاشنه‌ها، آرنجها و زانوها مورد استفاده قرار داده و دقایقی بعد با آب ولرم بشویید. در نتیجه این ماسک بر روی پوستتان، سلول‌های مرده از روی پوست دور شده و برای مراقبت‌های دیگر آماده می‌شود.

شستشوی صورت به روش برزیلی‌ها

صورتتان را با صابون خوب بشویید و یک مشت کوچک شکر را به کف اضافه کنید. آن را دو دقیقه ماساژ دهید و سپس با آب‌گرم بشویید و اگر لکه روی صورت دارید، برای شستن نهایی از آب لیمو شیرین استفاده کنید.

درمان آفتاب سوختگی

لوسیون بابونه

اگر لوسین بابونه به پوست قرمز دردناک مالیده شود، خواص خنک کننده‌ی بسیار خوبی دارد. برای این کار یک مشت گل بابونه را در یک فنجان آب داغ دم کنید و

وقتی خنک شد روی پوست بمالید. برای رفع سوزش پوست آفتاب سوخته نیز می‌توانید روی آن را با چای ولرم شستشو دهید.

کرم دست ساده

گلیسیرین را حرارت دهید و آرد ذرت را به تدریج به آن اضافه کنید تا به صورت یک خمیر سفت درآید. کم کم با آب‌گل‌پرتقال مخوط کنید و آن‌قدر هم بزنید تا سفت شود. این کرم دست، بسیار ارزان و به همان خوبی فرآورده‌های تجاری است. این کرم محبوب زنان در فرانسه است که از قرن ۱۶ میلادی استفاده می‌شود.

پودرضد بوی پا

پودر برگ آویشن .... ۵۰ گرم
پوست درخت بلوط .... ۱۵ گرم
پودر ریشه بنفشه .... ۲۰ گرم
خاک رس .... ۴۰ گرم

روش تهیه:

خاک رس، پودر آویشن بنفشه و پودر بلوط را خوب مخلوط کرده؛ در ظرفی مناسب بریزید و در آن را محکم ببندید. محتویات ظرف را خوب مخلوط کنید. مواد موجود در این مخلوط سبب عرق پا شده و رایحه دلپذیری دارد. به علاوه این پودر ضد باکتری و محافظ را می‌توان یک وسیله برای رفع بو و حفظ سلامت پا در روزهای گرم تابستان به کار برد.

مراقبت از ناخن‌ها

ناخن‌های شکننده

هر دو طرف ناخن را به آرامی فشار دهید. اگر ناخن‌های شما خم نمی‌شوند، احتمالاً دارای ناخن‌های شکننده هستید. این ناخنِ فاقد رطوبت است انعطاف پذیر نیست و به محض برخورد به چیزی می‌شکنند. برای تقویت حالت انعطاف‌پذیری ناخن بهتر است هر شب آنها را با روغن بادام چرب کنید.

توصیه‌هایی برای نگهداری ناخن‌ها

✍ همیشه قبل از لاک‌زدن ناخن‌ها را با یک پارچه پاک کنید. از روغن بادام استفاده کرده و ناخن‌ها را با آن چرب کنید. این کار از چسبناک شدن لاک و خطر افزایش پوسته پوسته شدن محافظت می‌کند.

✍ در صورت پوسته شدن ناخن، لاک را از روی آن پاک کنید و دوباره از ابتدا شروع کنید.

✍ اگر شما وقت کافی ندارید انگشت خود را در استون فرو برید و برای نرم شدن لبه‌های ناخن روی قسمت‌های پوسته شده را صاف کنید. اکنون این قسمت‌ها را دوباره لاک بزنید سپس با بهترین پوشش دوباره روی ناخن‌ها را لاک بزنید.

✍ اگر هنگام خشک شدن، لاک، لکه‌لکه شد، نوک انگشت خود را به آرامی به استون بزنید و سطحش را صاف کنید. سپس با یک پوشش عالی دوباره ناخن‌تان را لاک بزنید.

✍ اگر ناخن‌هایتان می‌شکنند، تنها راه کوتاه کردن آن است. گرچه شکستن ناخن امری ناپسند است.

✍ هرگز استون را برای لاک روغنی و چسبناک به کار نبرید، زیرا ناخن‌ها را خشک می‌کند. در عوض از رقیق کننده‌هایی که متخصصان تهیه کرده و در فروشگاه‌های وسایل آرایشی موجود است استفاده نمایید.

توصیه‌هایی برای رنگ‌آمیزی ناخن‌ها

✍ لاک‌های رنگ تیره باعث می‌شود که ناخن‌ها کوتاه‌تر به نظر برسند.

✍ هنگامی که ناخن‌هایتان را لاک می‌زنید در اطرف ناخن یک راه باریک سفید باقی بگذارید.

✍ اگر از لاک براق و درخشنده برای ناخن‌های کوچک استفاده کنید، بزرگتر به نظر می‌رسد.

توصیه‌هایی برای داشتن ناخن‌های محکم

✍ با خوردن پروتئین می‌توانید به ناخن‌هایتان استحکام بیشتری دهید و آنها را تقویت کنید. پروتئین باعث ساختن کراتین ناخن می‌شود.

✍ سینه‌ی‌مرغ، گوشت بوقلمون، ماهی‌تن و حبوبات همه در این مورد به شما کمک می‌کنند.

✍ به صورت کلی غذاهای سرشار از سولفور، مثل گل کلم، ماهی و نیز آب هویج تازه به علت غنی بودن از کلسیم و فسفر سبب استحکام ناخن‌ها می‌شود.

مانیکور ناخن

برای این کار به یک کاسه ولرم که چند قطره ژل شستشو به آن اضافه شده و یک کیت مانیکور مقداری کرم مرطوب کننده و حوله نیاز داریم. دست‌ها را بعد از تمیز کردن داخل آب ولرم قرار می‌دهیم. البته قبل از قرار دادن در آب‌ولرم، تمام دست به خصوص ناخن‌ها را با کرم مرطوب می‌کنیم. این کار برای این است که بعد از اتمام کار، روز بعد دور ناخن‌ها ریش‌ریش نشود.

بعد از یک ربع دست‌ها را از محلول بیرون آورده و با حوله خشک می‌کنیم. با کاردک مخصوص، گوشت‌های دور ناخن را بلند کرده و در حالی که گوشت‌ها نرم شده، با قیچی مانیکور به راحتی آنها را قیچی می‌کنیم بعد با پولیش مخصوص ناخن‌ها را پولیش می‌کنیم تا سطحی صاف و صیقلی پیدا کنند. از مرطوب کردن دست درهر ۳ ساعت یک بار غافل نشوید.

درست کردن شامپوی گیاهی در خانه

این کار را به آسانی می‌توانید انجام دهید. یک جوشانده‌ی قوی از گیاه مورد علاقه خود را درست کنید و یک فنجان از آن را به شامپو اضافه کنید. رزماری گیاهی است که مصرف آن بسیار رایج است زیرا موها را براق می‌کند و از شوره زدن و ریزش مو جلوگیری می‌کند. سایر گیاهان قابل مصرف عبارتند از:

آویشن، مریم گلی، بابونه، بومادران (برای موهای چرب)

شامپوی تخم مرغی

مواد زیر را فقط هم بزنید و استفاده کنید. نگران نوع شامپوی مصرفی نباشید. نوع اول سریع‌تر از آخری قابل مصرف است.

شامپوی ارزان و صاف .... ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری

تخم‌مرغ .... ۱ عدد

شامپوی نرم کننده

همه‌ی مواد زیر را با هم مخلوط کرده و هم بزنید. تخم‌مرغ و ژلاتین هر دو پروتئین هستند. بنابراین اثر نرم کننده‌ی این شامپو باورنکردنی است و برای موهای خشک و آسیب دیده بسیار مفید خواهد بود.

توصیه:

این شامپو را تنها برای یک بار مصرف درست کنید. زیرا تخم مرغ خراب خواهد شد. ژلاتین تنه‌ی مو را ضخیم و لطیف می‌کند و به عنوان لوسیون حالت دهنده‌ی مو نیز قابل مصرف است.

شامپوی ارزان .... ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

تخم‌مرغ .... ۱ عدد

پودر ژلاتین خوشبو .... ۱ قاشق‌غذاخوری

رنگ کردن مو

اولین قدم برای رنگ کردن مو اطلاع از گرم یا سرد بودن رنگ است. رنگ‌های گرم (هایلایت کننده‌ها) قرمز، نارنجی و زرد هستند. رنگ‌های سرد خاکستری، آبی، سبز و بنفش هستند.

سطح:«Level» درجه‌ی روشن کننده‌گی یا تیرگی یک رنگ را نشان می‌دهد. هر رنگی می‌تواند از رنگ روشن‌تر یا تیره‌تر ساخته شود. بنابراین تغییر درجه می‌تواند با اضافه کردن یک رنگ تیره و یا روشن انجام شود. رنگ‌های مو، هم طبیعی و هم مصنوعی، بین درجه ۱–۱۰ طبقه‌بندی می‌شوند. ۱ نشان دهنده رنگ سیاه و ۱۰ نشان دهنده روشن‌ترین بلوند می‌باشد.

رنگ‌دانه‌ی‌مو

رنگ‌دانه‌ی‌مو ملانین نامیده می‌شود و مسئول رنگ موی‌شماست. دو نوع ملانین در موی شما یافت می‌شود:

- «Emplaning» معمول‌ترین نوع می‌باشد وسایه‌های قهوه‌ای تا مشکی به مو می‌دهد.
- «Phaeomelanin» که تون‌های بلوند و زرد و حنایی و قرمزرنگ را به مو می‌دهد.

نبود رنگ‌دانه، تولید رنگ‌سفید (خاکستری) می‌کند.

درجات رنگ مو

۱- سیاه

۲- قهوه‌ای خیلی تیره

۳- قهوه‌ای تیره

٤- قهوه‌ای

٥- قهوه‌ای متوسط

٦- قهوه‌ای روشن

۷ – بلوند تیره

۸- بلوند روشن

۹- بلوند خیلی روشن

۱۰- بلوند پلاتینی روشن

رنگ‌موی مناسب چیست؟

یافتن رنگ‌موی مناسب ساده نیست. انتخاب رنگ دلخواه از روی کاتالوگ رنگ فروشگاه و خریداری آن اقدامی نادرست است. رنگ‌مو را با توجه به رنگ طبیعی‌مو، رنگ چشم و پوست خود را انتخاب کنید. رنگی که می‌بینید حاصل بازتاب نور از روی رنگدانه‌های رنگ‌شده است. رنگ موی سیاه، نور کمی را منعکس می‌کند و این درست برخلاف عملکرد رنگ موی بور است.

وقتی که رنگ موهای خود را روشن می‌کنید، هاله‌ی گرمی از رنگ‌های زرد و قرمز دور شما دیده می‌شود. به یاد داشته باشید که ترکیب رنگ‌های زرد و قرمز، رنگ نارنجی را تولید خواهد کرد، نه رنگ دلخواه شما را.

چگونه رنگ موی مناسب خود را پیدا کنیم؟

برای کسانی که پوست گندمگون و برنزه دارند: رنگ‌های شیری، گل‌بهی، مسی، کرم نخودی، قهوه‌ای، زرد سوخته، قهوه‌ای مایل به قرمز، قهوه‌ای مایل به طلایی و رنگ‌های آبی، سبزآبی، فندقی، عسلی، سبز کاهویی و زرد است.

برای چشم‌های کهربایی یا به رنگ قهوه: رنگ‌موهای طلایی با های‌لایت قرمز، قهوه‌ای طلایی، قهوه‌ای عسلی، فندقی، مسی و قهوه‌ای سوخته مناسب است.

در مورد پوست‌های روشن: های‌لایت آبی‌قرمز.

برای پوست‌های صورتی و سرخ: رنگ کرم گلی، زیتونی تیره و قهوه‌ای تیره با سایه‌ی آبنوسی جلوه‌ی خاصی ایجاد خواهد کرد.

برای چشم‌های آبی روشن،آبی‌خاکستری، آبی‌تیره، سبزتیره، قهوه‌ای ومشکی: بهترین رنگ‌مو ارغوانی با های‌لایت شرابی، پلاتینی، خاکستری، قهوه‌ای، قهوه‌ای تیره، مشکی و شیری است.

انتخاب رنگ‌مو به مرغوبیت رنگ، سلیقه و خواسته‌ی شما و مدت زمانی که می‌خواهید آن رنگ روی موهایتان باقی‌بماند بستگی دارد. اغلب زنان از رنگ‌های تیره شروع می‌کنند و هر بار، رنگ یک‌درجه روشن‌تر از قبل را برمی‌گزینند. اگر رنگ‌موی انتخابی موهای سفید شما را پوشش نمی‌دهد، از رنگ مرغوب‌تر و یک درجه بالاتر از رنگ موی اصلی خود استفاده کنید.

روش‌هایی برای از بین بردن موهای زائد

در برخی خانم‌ها موهای صورت بیش از حدِ طبیعی است و از نظر زیبایی مشکل‌آفرین می‌باشند. افزایش غیرطبیعی موی صورت می‌تواند به علل گوناگونی باشد، ازجمله می‌توان به بیماری‌های غدد داخلی، کیست تخمدان و مصرف بعضی داروها اشاره نمود.

در زمان حاملگی موهای ظریفی در پشت لب بالا، چانه و گونه‌ها رشد می‌کنند که چند ماه پس از زایمان خود به خود از بین می‌روند. بنابراین وجود آنها در زمان حاملگی نباید موجب نگرانی شود. در هنگام یائسگی نیز در برخی خانم‌ها موهای صورت زیاد می‌شوند که برای درمان آنها باید با پزشک متخصص زنان مشورت کرد تا در صورت لزوم قرص‌های استروژنی تجویز نماید. برای از بین بردن موهای اضافی صورت روش‌های مختلفی وجود دارد:

بی‌رنگ کننده‌ها، کِرِم‌های موبر، سوزاندن، تراشیدن،
بندانداختن، استفاده از موم، اشعه ایکس، استفاده از موچین

رفع علت:

اگر افزایش موی صورت به عللی باشد که قبلاً گفتیم ، باید علت آن برطـرف شـود. مثلاً اگر به علت آسیب تخمدان یا بیماری غدد داخلی موهای صورت افزایش یابنـد، باید با مراجعه به پزشک و درمان ناراحتی ، علت این افزایش را ریـشه کـن کـرد. بـه این ترتیب موهای زائد صورت نیز برطرف مـی گردنـد. اگـر رشـد اضـافی موهـای صورت به دلیل مصرف بعضی داروها باشد، بایـد مـصرف آن دارو را بـا صـلاحدید پزشک مربوطه متوقف نمود.

بی‌رنگ کننده‌ها

بی‌رنگ کردن یا دکلره کردن، ساده‌ترین راه درمان موهای اضافی اسـت. بـرای ایـن منظور می‌توانید از کِرم‌های مخصوص که با پودرهای ویژه‌ای مخلوط می‌شـوند و یـا از آب اکسیژنه استفاده کنید. پوست را با آب و صابون به خوبی بشویید تا چربـی آن پاک شود، سپس بی‌رنگ کننده را روی آن قـرار دهیـد و بعـد از چنـد دقیقـه بـا آب بشویید. لازم به ذکر است که بی‌رنگ کردن، بیشتر برای موهـای ظریـف و کـرک‌هـا مناسب است.

تراشیدن

این روش سریع ، ساده و بدون درد است. بسیاری از خانم‌ها از این روش برای پاها و زیر بغل استفاده می‌کنند. این روش برای صورت نیـز کـاربرد دارد ولـی خـانم‌هـا ترجیح می‌دهند این راه را برای صورت به کار نگیرنـد، زیـرا در آنهـا تـداعی مردانـه بودن می‌کند.

توجه

تصور اضافه شدن رشد موها و ضخیم شدن آنها به دنبال تراشـیدن، امـری واهـی و بی‌اساس است؛ قسمت بالایی مو که از سطح پوسـت بیـرون آمـده اسـت، هیچگونـه ماده‌ی زنده‌ای ندارد و تنها از ماده‌ی کراتین ساخته شده است و به همین علت بریدن یا تراشیدن نمی‌تواند سبب زبرتر، ضخیم‌تر یا تیره‌تر شدن آن شود. این اشـتباه شـاید ناشی از آن باشد که موهای کوتاه بعد از تراشیدن حالت سیخ سیخ دارد، تـا حـدودی نسبت به طول خود ضخیم بوده و انتهای آن بریده است. با طویل‌تر شدن ایـن موهـا حالت تیغ مانند آن از بین می‌رود.

موم، موچین و بند انداختن

این‌ها در گروه روش‌هایی هستند که مو را از ریشه در می‌آورند. کندن مداوم می‌تواند به ریشه‌ی مو آسیب‌هایی وارد سازد. اما در اکثر موارد این کار هیچ تأثیرسویی بر ریشه‌ی مو ندارد. این مسئله در مورد ابروها صادق نیست و از بین بردن ابروها به هر شکل بخصوص با این روش‌ها می‌تواند با رشد بسیار دیر هنگام یا حتی عدم رشد دوباره ابروها همراه باشد. بنابراین باید از کندن غیرضروری و نامناسب ابروها اجتناب شود.

کرم‌های موبر

این کرم‌ها را معمولاً باید به مدت ده دقیقه بر روی موضع قرار داد و سپس موها را مالش داد و بعد از آن شست. به این ترتیب موهای اضافی از بین می‌روند. اما اگر پوست شما حساس باشد و در اثر مصرف این کرم‌ها دچار سرخی و التهاب یا خارش شود، نباید از آنها استفاده کنید.

سوزاندن یا الکترولیز

در این روش ریشه‌ی مو را به وسیله جریان ضعیف الکتریسیته می‌سوزانند. اگر تعداد موهای زائد صورت اندک و پراکنده باشد، بهترین راه درمان آن، سوزاندن است. این عمل باید توسط فردی مجرب انجام شود تا ریشه‌ی مو کاملاً سوزانده شود و از رشد مجدد آن جلوگیری به عمل آید. ممکن است برای سوزاندن تمام این موهای زائد نیاز به چند جلسه مراجعه باشد.

روش کار به این شکل است که سوزن مخصوصی درون فولیکول مو قرار می‌گیرد و تا ریشه‌ی مو پایین می‌رود. سپس با برقراری جریان الکتریسیته (که ممکن است مستقیم یا متناوب باشد) ریشه‌ی مو سوزانده می‌شود و برای همیشه از بین می‌رود.

راه‌های داشتن ابروهای زیبا

زیبا ساختن ابروان می‌تواند تغییر شگفت انگیزی در ظاهر شما ایجاد کند. منظور فقط تغییر سبک ظاهر نیست، بلکه حالت چهره‌ی شماست. ابروانی که شکل زیبایی دارند مانند قابی برای چشمان شما هستند، درست مانند موهای آرایش کرده که قاب چهره است و قاب عکس که زیباساز یک نقاشی زیبا می‌تواند باشد.

شکل ابرو می‌تواند به ظاهر شما جلوه دهد و یا جلوه آن را از بین ببرد. طراحی و درست کردن ابروها دقیقاً مثل انتخاب عینک بروی صورت می‌باشد که اگر ابروها به فرم صورت نخورند فرم صورت بهم خورده و شکل آن را تغییر می‌دهند. شکل و فرم مورد دلخواه همه اصولاً شکل بیضی است که بیشترین درصد افراد سعی بر این دارند که فرم صورت خود را به این فرم درآورند. که این نکته در آرایش تکمیلی و ترمیمی اجرا می‌شودکه اکثر خانم‌ها این نکته را نادیده می‌گیرند. می‌توانید برای کم کردن درد روی ابرو کمپرس یخ بگذارید. قبل از شروع، نکات زیر را بیاموزید:

✍ ابروان شما باید از کجا آغاز شوند؟

مداد را در کنار بینی به صورت عمودی نگه می‌داریم. نقطه‌ی طلاقی مداد با ابرو، همان محل شروع ابرو شماست.

✍ بلندترین نقطه ابرو بایدکجا باشد؟

مدادی را در کنار بینی به سمت قسمت خارجی عنبیه چشم (قسمت رنگی چشم) نگه دارید. محل طلاقی مداد با ابرو، محل بلندترین نقطه ابروی شما را مشخص می‌کند.

✍ نقطه پایانی ابرو کجاست؟

مدادی را طوری نگهدارید که امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد. محل طلاقی مداد با ابروی شما دقیقاً نقطه پایانی ابروی شماست.

✍ شکل درست ابرو را پیدا کنید؟

وقتی به ابروی خودتان نگاه می‌کنید، باید دو خط مرئی وجود داشته باشد. یکی از نقطه‌ی شروع ابرو تا بلندترین نقطه ابرو و دومی از بلندترین نقطه ابرو تا نقطه‌ی انتهای ابرو. این خطوط باید ممتد و بدون قطعی باشند و در انتها نازک شوند.

نکته:

اگر تا کنون ابرویتان را برنداشته‌اید، بگذارید اولین بار یک شخص متخصص این کار را برای شما انجام دهد و ابرویتان را شکل بدهد. همچنین این را به یاد داشته باشید که همیشه در جهت رشد مو، ابروانتان را بردارید. این مسئله درد ناشی از کنده شدن مو را کم می‌کند.

چگونه ابروانتان را بردارید؟

◀ ابروانتان را به سمت بالا بُرس بکشید و با قیچی ابرو قسمت‌های اضافه آن را قیچی کنید.

◀ سپس، روی شکل و کمان ابرویتان کار کنید.

◀ به یاد داشته باشید که فاصله بین ابروان شما باید به اندازه‌ی پهنای چشمتان باشد.

◀ بخش داخلی ابرو باید از بالای سوراخ بینی آغاز شود. برای اینکه این نقطه به راحتی مشخص شود، مدادی را در کنار بینی‌تان به سمت بالا به صورت عمودی نگه دارید تا نقطه ابتدای ابرو مشخص شود.

◀ برای اینکه طول ابرویتان مشخص شود، مداد را از کنار ابرو طوری نگهدارید تا امتداد آن از کنار گوشه خارجی چشمتان بگذرد و به‌ابرویتان برسد. به این ترتیب نقطه پایانی ابرو مشخص می‌شود.

◀ سپس، باید مشخص کنید که بالاترین نقطه ابرو یا کجاست. برای این کار مداد را در کنار بینی قرار دهید تا امتداد آن از کنار قسمت خارجی عنبیه چشم بگذرد و به ابرو برسد. این کار را روز قبل از مهمانی انجام دهید. چون آثار سرخی را به سختی می‌توان با کرم پودر پنهان کرد و اگر روی محل تحریک شده کرم پودر بزنید، امکان جوش زدن و زخم شدن آن خواهد بود.

◀ ابروانتان را با یک برس کوچک مثل مسواک به حالت طبیعی برس بکشید.

◀ یک پارچه لطیف گرم روی ابروی خود بکشید تا برداشتن ابرو آسان‌تر شود.

◀ بهترین حالت چک کردن ابروها بعد از برداشتن آن با چشمان بسته است که مسلماً توسط شخص ثالث می‌توان انجام داد.

◀ ابروها باید به نسبت شکل صورتی که مایل هستید برداشته شوند، نه به توصیه دوستان یا دنباله‌روی از مد.

◀ موها را یک به یک بچینید. آنها را محکم و در جهت رویش مو بکشید.

◀ برداشتن ابرو را از داخل ابرو به سمت خارج ابرو انجام دهید.

◀ هماهنگی ابروهایتان را در آینه چک کنید و در پایان یک پارچه‌ی لطیف سرد روی ابروهایتان بگذارید تا سرخی پوست را کاهش دهد.

◀ اگر درد این کار زیاد بود قبل از ادامه مقداری خمیر دندان بر روی ابرویتان بمالید و بگذارید چند دقیقه بماند. این کار حالت بی‌حسی به پوست می‌دهد. ابتدا از وسط ابرو، بالای‌بینی، شروع کنید تا به درد آن عادت کنید. چون این قسمت از پوست نسبت به پوست بالای چشم حساسیت کمتری دارد.

◀ از موچین جنس خوب و دارای لبه‌های نازک و کیپ استفاده کنید تا به هنگام برداشتن ابرو، موی ابرو را نشکند. این کار ممکن است باعث عفونت شود.

◀ اگر می‌خواهید چهره بازتری داشته باشید فاصله ابروها را کمی بیشتر کنید و اگر چشمان کشیده می‌خواهید، بگذارید ابروهایتان به هم نزدیک‌تر باشند.

به یاد داشته باشید:

طبیعی بودن همیشه بهتر است. هرگز ابروهایتان را بیش از حد برندارید. وقتی شکل اولیه را به ابرویتان دادید، نگه داشتن این شکل آسان است. ابتدای ابرو باید با گوشه‌ی داخلی چشم هماهنگ باشد. کمان ابرویتان نیز باید با خط بالای چشمتان هماهنگ باشد.

درست کردن ابروی نازک و پراکنده

قسمت ابتدای ابرو، دقیقاً بالای گوشه داخلی چشم، باید پُر باشد. اگر ابروان شما نازک و یا کم پشت است، آن قسمت را با مداد ابرو با خطوط نازک مومانند پُر کنید. سپس، با یک برس زبر که در پودر رنگ ابرو فرو کرده‌اید کارتان را ادامه دهید. به این ترتیب رنگ مداد ابرویتان بیشتر می‌شود. هر قدر به کمان ابرویتان نزدیک‌تر می‌شوید، خطوط را نازک‌تر کنید.

چگونه بهترین کمان ابرو را ایجاد کنیم؟

ترجیحاً، کمان ابرو باید از ابتدای شروع کره چشم آغاز شود. برای مشخص کردن آن از یک گوش پاک کن استفاده کنید، آن را در کنار بینی خود قرار دهید و بر روی پلک بالایی چشم خم کنید. محل طلاقی گوش پاک‌کن و ابرو بالاترین نقطه‌ی کمان ابرو را مشخص می‌کند. اصولاً ابرو باید ۸ میلی‌متر بعد از گوشه‌ی خارجی چشم به صورت کمی سربالا به پایان برسد.

چگونه کمان ابرو بالاتر ببریم؟

برای این کار بهتر است که زیر بالاترین قسمت کمان ابرو را نازک‌تر کنید تا کمان ابرو بالاتر برود. به این ترتیب ظاهر چشمتان نیز بازتر می‌شود.

چه موچینی بهتر است؟

برای برداشتن موهای اضافه از موچین‌های سر کج استفاده کنید. ابروانتان را برای پُر نشان دادن به سمت بالا و برای نازک نشان دادن به سمت چپ و راست بُرس بکشید. برای این‌که ابرویتان حالتش را حفظ کند، از ژل ابرو استفاده کنید. بهترین موچین‌ها، موچین‌های نوک کجی هستند که قسمت انتهایی زبری دارند و گرفتن مو با آنها آسان‌تر است. برای کشیدن مو نباید زور زد. برای کنترل بهتر این عمل بعضی از موچین‌ها به حالت قیچی هستند. هر دو یا سه سال، وقتی نوک موچین شل شد، باید موچین خود را تعویض کنید. همیشه موچین خود را تمیز نگهدارید.

به کمک یک گوش پاک کن آغشته به ماده‌ی ضد عفونی یا الکل نوک آن را تمیز کنید. همیشه شب هنگام ابرویتان را بردارید تا قبل از شروع آرایش‌صبحگاهی آثار سرخی از اطراف ابرو محو شود.

روش صحیح خشک کردن موها

در حالی‌که موها هنوز مرطوب است با استفاده از یک شانه‌ی دندانه درشت و پهن موها را به نرمی شانه کرده و گره‌ها را از آن باز کنید.

حالت دهی و نرم کنندگی موها

◀ بایستی اطمینان یافت که در یک آبکشی کامل، تمام شامپو از سطح موها پاک شده است.

◀ نرم کننده را بر روی کف دست ریخته و آن را با دو دست پخش کنید.

◀ سپس آن را بر روی موها منتقل کرده و به آرامی تمام موها را (از دو سانتی ریشه) با نوک انگشتان ماساژ داده تا نرم کننده به طور یکنواخت برروی موها پخش شود و یک تا دو دقیقه صبر کنید (سعی کنید نرم کننده به ریشه موهایتان نرسد).

◀ موها را به خوبی آب‌کشی کنید و مجدداً اجازه دهید که آب از میان موها عبور کند و در حالی که مسیر حرکت آن را را با نوک انگشتانتان باز می‌کنید، دقت کنید که موهای خیس خود را به سختی ماساژ ندهید.

خشک کردن موها

◀ از یک حوله‌ی تمیز و خشک استفاده نموده و به دقت موها را خشک کنید.

◀ در حالی‌که موها هنوز مرطوب است با استفاده از یک شانه‌ی دندانه درشت و پهن موها را به نرمی شانه کرده و گره‌ها را از آن باز کنید. شانه کردن بایستی به طرف پائین موها باشد، در حقیقت از نزدیک ریشه‌ها ، شانه کردن را شروع کرده و تا نوک موها ادامه دهید. این عمل از دوشاخه شدن و شکنندگی موها جلوگیری می‌کند (دقت کنید که شستن و خشک کردن صحیح، کمترین احتمال را در گره دارشدن ایجاد می‌کند).

◀ در این مرحله در صورت تمایل می‌توان از یک موس یا یک ژل استفاده نمود. اما بایستی سعی شودکه زیاد مصرف نشود و به پوست سر هم نرسد.

◀ بهتر است موها به طور طبیعی خشک شوند.

در هنگام استفاده از سشوار موارد زیر را در نظر بگیرید:

✍ فقط از سشوار برای خشک کردن موی نسبتاً مرطوبی که با حوله آبگیری شده است استفاده کنید.

✍ از سشوار زمانی که از موها آب می‌چکد استفاده نکنید.

✍ از سشوار با دقت استفاده کنید، با حداقل سرعت و کمترین حرارت.

✍ سشوار را دائماً اطراف سر خود حرکت دهید و هیچ‌گاه در یک نقطه تمرکز نکنید. زیرا رطوبت درونی مو خارج شده و موجب تخریب دائمی مو می‌شود.

✍ دقت کنید قبل از آن که موکاملاً خشک شود، سشوار را خاموش کنید.

زیبایی و پوست

ماسک برطرف کردن چین و چروک

آواکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادَو را پوست کنده و لِه کنید و به صورت ماسک روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشویید.

براق شدن مو و جلوگیری از ریزش مو

بعد از خارج شدن از حمام سر خود را با روغن آووکادو چرب کنید.

جلوگیری از ریزش مو

جوشانده‌ی غلیظ ریشهِ بابا آدم را به سر خود بمالید و موها را خوب ماساژ دهید.

روشن شدن پوست

برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست، آب انگور تازه را با یک پنبه به صورت بمالید و پس از ۱۰ دقیقه با آب نیم گرم محتوی کمی جوش‌شیرین بشوئید.

براق شدن موهای بلوند

- شستشو با چای بابونه موهای بلوند را روشن‌تر و شفاف‌تر می‌کند.
- اگر می‌خواهید از ریزش مو جلوگیری کنید، پوست سر خود را شب هنگام با روغن زیتون ماساژ دهید و سپس سر خود را با کلاه بپوشانید و صبح سر خود را بشویید.

رفع بوی بد پا و زیر بغل

خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.

تقویت مو

برای تقویت، دَم کرده‌ی‌شاه‌پسندوحشی ر ا به سر بمالید و با آن ماساژ دهید.

زود خوب شدن زخم‌ها

زخم ها و تاول های پوستی را با چای شیرین بیان شستشو دهید تا زود خوب شود.

شستشوی دهان و دندان

یک قاشق چای‌خوری پودرتخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید سپس آن را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید.

حمام سونای صورت

افرادی که می‌خواهند پوست صورتشان تمیز و روشن باشد، باید هر هفته یک بار سونای صورت بگیرند.

روش گرفتن سونای صورت

برای انجام این کار ظرفی که دو لیتر گنجایش دارد روی اجاق بگذارید تا به جوش آید یک قاشق سوپ‌خوری پُرازگیاهان معطر برگزیده‌ی خود را که تازه یا خشک باشد، به آن اضافه کنید. این گیاهان می‌توانند شامل بابونه ، انیسون و رازیانه باشد.
ظرف آب جوش گیاهان معطر را از روی آتش بردارید و روی میز غذاخوری بگذارید موهای خود را با یک کلاه مخصوص بپوشانید تا بخار متصاعد از آن خارج نشود و برچهره‌ی شما متصاعد شود.
اولین بار این کار را ۳ دقیقه و بعد ۵ دقیقه تکرار کنید. گونه‌های شما بعد از این حمام گلگون می‌شود. اگر پوست صورت شما خراب شده است هر ۳ روز یک بار آن را انجام دهید پوست شما درخشان و پاکیزه می‌شود.

حمام‌های گیاهی

حمام رفع خستگی

برای رفع خستگی و آرامش چند قطره و روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.

حمام انرژی‌زا

حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد برای این منظور چند قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.

حمام‌های رفع خستگی

برای رفع خستگی پس از کار روزانه با شاه پسند وحشی حمام کنید. برای این منظور مقدار ۲۰۰ گرم برگ‌های گیاه را در دو لیتر آب ریخته و بجوشانید. سپس بگذارید مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود.

ماسک آلمانی جوانه‌ی گندم

در ظرفی یک قاشق سوپخوری آرد جوانه گندم و یک قاشق سوپخوری ماست را بریزید تا مخلوط لیز و یکسانی بدست آید که شبیه به سس مایونز است. بعد این

مخلوط را به صورت و گردن خود بمالید و بگذارید ۱ ساعت بماند. وقتی ماسک خشک شد آن را با آب نیم گرم و آب سرد بشویید.

کرم پا برای نرم و لطیف شدن آن

در یک ظرف این مواد را مخلوط کنید:

لانونین بی آب .... چهار قاشق قهوه‌خوری

روغن جگر ماهی .... چهار قاشق قهوه‌خوری

گرد زاج سفید خالص .... نصف قاشق قهوه‌خوری

عسل .... نصف قاشق قهوه‌خوری

با چنگال این مواد را با هم مخلوط کنید تا این که رنگ آن شیری شود. بعد مخلوط را در ظرفی که درب آن به محکمی بسته شود بریزید و هر بار که احتیاج داشتید استفاده کنید.

محلول برای مراقبت از دست‌ها

پوست دست نسبت به صورت، دارای چربی کمتری است. بنابراین بهتر است همیشه آن را چرب و مرطوب نگه دارید:

- این فرمول دارای دو ماده قوی مرطوب است یکی گیلیسیرین و دیگری عسل.
- این محلول علاوه بر مرطوب کردن، زیاد دست‌ها را چرب نمی‌کند.

مواد زیر را با هم مخلوط کرده خوب تکان دهید و در ظرف مناسبی بریزی:

گلاب .... ۳/٤ فنجان

گلسیرین .... ۱/٤ فنجان

سرکه انگور .... ۱/٤ قاشق قهوه‌خوری

عسل .... ۱/٤ فنجان

چگونه می‌توان به تازگی کرم‌ها و لوسیون‌ها پی برد؟

اگر در استعمال محلولی شک داشتید و می‌ترسید که پوست شما را تحریک کند، کمی از محلول یا مرهم را بردارید و آن را روی پارچه‌ی نازکی پهن کنید و به کمک یک بند کشدار، آن را روی قسمت زیرین بازوی خود و جایی که پوست حساس‌تر است ببندید و بگذارید تا ٤۸ ساعت بماند. بعد آن را بردارید؛ اگر هیچگونه نشانه‌ی

قرمز و رگه‌ی تحریکی نمی‌بینید، محلول یا کرم برای پوست شما مناسب است. ولی اگرخال قرمز رنگ یا هرگونه نشانه تحریک دیدید آن را دور بیاندازید!

روغن‌های گیاهی که در خانه به آن احتیاج دارید:

اسطوخدوس

روغن اسطوخدوس بسیار ارزشمند است. داشتن این روغن در جعبه‌ی کمک‌های اولیه برای التیام اثر نیش و گزش، سوختگی‌ها و درمان بسیاری از مشکلات پوستی مفید و سودمند است.

همچنین افزودن روغن اسطوخودوس با رایحه مناسب را می‌توانید در استحمام و ماساژ در مواقعی که به آرامش نیاز دارید استفاده کنید. این روغن را می‌توان برای درمان بسیاری از ناراحتی‌های تنفسی و گوارشی نیز مورد استفاده قرار داد.

اوکالیپتوس

این روغن را مخصوصاً در زمستان همیشه در دسترس داشته باشید. بخور این روغن سبب دفع عفونت دستگاه تنفسی و ضدعفونی شدن فضای اتاق می‌شود. استنشاق بخور اوکالیپتوس در درمان بیماری تنفسی و ماساژ همراه با آن، در کاهش درد و گرفتگی ماهیچه‌ها بسیار موثر هستند.

درخت چای

روغن درخت چای نیز مانند روغن اسطوخدوس از بهترین مواد برای کمک‌های اولیه است. خواص ضد ویروس ضد باکتری و ضد قارچ این روغن آن را برای استفاده در درمان بسیاری از بیماری‌ها به ویژه ناراحتی‌های دستگاه تنفس گوارش و مشکلات پوستی مناسب ساخته است.

رزماری

روغن رزماری نیروبخشی شگفت‌انگیز برای درمان بدن و ذهن است. این روغن را در ترکیب‌های مورد استفاده در استحمام و ماساژ برای رفع درد، گرفتگی ماهیچه‌ها، کاهش سردرد، رفع خستگی شدید ذهنی و بالا بردن روحیه به کار ببرید. همچنین روغن رزماری در بهبود ناراحتی‌های پوستی و تنفسی بسیار موثر است.

سنبل هندی

این روغن به عنوان بوبَر و دفع کننده‌ی حشرات، گزینه‌ی مناسبی برای استفاده در خانه است.

برگ تازه‌ی درخت گردو، حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می‌برد.

استفاده‌های غیرمتعارف از چای در خانه:

یک ضرب‌المثل خارجی است که می‌گوید:

هیچ مشکل بزرگ و وخیمی نیست که با یک فنجان چای برطرف نشود!

- برای برطرف کردن بوی مواد غذایی از دست مثل ماهی و مرغ بعد از پاک کردن دست‌های خود را با چای بشویید.
- برای تسکین درد آمپول درکودکان یک کیسه‌ی خیس شده‌ی چای سبز روی محل تزریق قرار دهید.
- برای تمیز و براق کردن فرش‌های دستباف ایرانی، تفاله‌های نیمه خیس چای را روی آن بپاشید و بعد از مدتی آنها را جارو کنید.
- برای درمان زگیل‌های کف پا همه روزه یک بسته چای کیسه‌ای داغ را به مدت ۱۵ دقیقه روی آنها قرار دهید بهبود می‌یابد.
- بسته‌های چای کیسه‌ای سرد شده ورم و قرمزی چشم را برطرف می‌کند.
- مالش بسته‌ی خیس شده و سرد چای کیسه‌ای بر محل نیش زنبور و سایر حشرات درد را تسکین می‌دهد.
- از خیسانده‌ی چای برای رنگ کردن پارچه ، کاغذ و پلاستیک استفاده کنید.
- برای تسکین پوست آفتاب سوخته، حوله را در چای خیسانده آرام روی محل سوختگی قرار دهید.
- برای برطرف شدن جوش و غرور جوانی صورت خود را با چای بشویید.

هنر پذیرایی از مهمان

حداقل سه چهار ساعت قبل از برگزاری مهمانی، میوه‌ها را با سلیقه‌ی تمام در ظرف یا سبد میوه بچینید.

❖ برای زیباتر شدن ظرف میوه می‌توانید از برگ و گل طبیعی برای تزیین استفاده نمایید.

❖ میوه‌ی انار را می‌توانید به‌صورت دانه شده سرو نمایید.

❖ میز غذا را می‌توانید پیش از ورود مهمانان آماده نمایید.

❖ هر وسیله‌ای که با دست راست گرفته می‌شود مانند کارد، قاشق و لیوان طرف راست و هر چه با دست چپ گرفته می‌شود مانند چنگال، طرف چپ بگذارید.

❖ وسط میز را می‌توانید با یک گلدان گل تزیین نمایید.

❖ بر سر سفره غذا گل‌هایی را که دارای عطر تند هستند مانند گل مریم قرار ندهید. زیرا عطر تند گل با عطر غذاها قاطی شده و بوی نامناسبی ایجاد می‌کند.

❖ سعی کنید ظرف‌هایی که در مهمانی استفاده می‌کنید از لحاظ جنس، رنگ و مدل با هم هماهنگی داشته باشد.

❖ برای مهمانی شام می‌توانید شمعدان را در دو طرف طولی میز قرار داده و در هنگام صرف شام از نور سالن کم کرده و شمع‌ها را روشن نمایید.

❖ برای چیدن میز نهار احتیاج به شمعدان نیست و به جای گلدان می‌توانید یک ظرف میوه وسط میز بگذارید.

❖ برای چیدن میز صبحانه از یک رومیزی زیبا استفاده نمایید و یک گلدان گل در وسط میز قرار دهید. برای هر فرد یک فنجان و نعلبکی چایخوری، کارد کره خوری و قاشق مربا خوری و دستمال اختصاصی بگذارید.

❖ اگر برای گرم کردن نان از تستر استفاده می‌کنید، دستگاه را نزدیک میز صبحانه قرار دهید.

❖ شما می‌توانید با هر چه در منزل دارید غذا را از سادگی در آورده و جلوه خاصی به آن بدهید. مثلاً روی دیس برنج را با زعفران، کشمش، زرشک، خلال پسته و پرتقال تزئین نمایید.

❖ روی کاسه ماست را با برگ‌های نعناع، زعفران و پودر گل سرخ تزیین نمایید.

❖ برای سبد سبزی نیز می‌توانید تربچه و پیازچه را برش‌زده و داخل آب سرد بگذارید تا کاملاً باز شود و سپس برای تزیین روی سبزی از آن استفاده نمایید.

❖ برای مهمانی نهار معمولاً پیش از نهار هیچ‌گونه پذیرایی انجام نمی‌شود و شاید فقط یک فنجان چای یا شربت، زیرا فاصله ورود مهمانان تا صرف نهار کوتاه است اشتهای آنان با پذیرایی قبل از نهار از بین می‌رود. بعد از نهار اول با شیرینی، چای، دسر و سپس با میوه و آجیل پذیرایی انجام می‌شود.

❖ برای مهمانی شام در فصل تابستان با آب میوه خنک یا فالوده و بستنی پذیرایی را شروع نمایید و شیرینی و چای را برای بعد از شام بگذارید. در فصل زمستان با شیرکاکائو، قهوه و چای همراه با شیرینی پذیرایی را آغاز نمایید.

❖ پس از صرف غذا مهمان را تنها نگذارید و سرگرم ظرف شستن و نظافت نشوید. حتی اگر مهمان خودمانی باشد، نظافت و ظرف شستن در حضور او کار نابجایی است. زیرا اصل برگزاری مهمانی بر اساس دیدن و رفع دلتنگی است نه خوردن و جمع کردن و شستن.

یک پذیرایی افسانه‌ای

اگر می‌خواهید دوستان و آشنایان برای آمدن به منزل شما انگیزه پیدا کنند، باید تلاش کنید و خانه خود را به وسایلی مجهز کنید که آنها تصور کنند در منزل خودشان هستند و کاملاً راحت باشند، با تغییرات کوچک مهمان شما چه ۵ دقیقه بماند، چه ۵ روز متوجه مهمان‌نوازی شما خواهد شد.

● در اتاق مخصوص مهمان

◄ یک جعبه دستمال کاغذی:

همه‌ی مردم عطسه و سرفه می‌کنند، اما در چنین مواقعی مهمان نباید به دنبال دستمال بگردد، پس لطفاً آنها را در دسترس قرار دهید.

◀ **ملحفه‌های تمیز:**

شما باید قبل از این‌که مهمان‌ها از راه برسند تمام ملافه‌ها را تعویض کنید. در غیر این صورت این کار شما ممکن است به عنوان نوعی بی‌ادبی تلقی شود.

◀ **حوله‌های تمیز:**

چند دست حوله تمیز بیرون بگذارید تا مهمانان بتوانند هر روز از یک حوله تمیز استفاده کنند.

◀ **تلفن:**

بیشتر افراد این روزها از موبایل استفاده می‌کنند. اما اشکالی ندارد که یک گوشی تلفن در اتاق آنها قرار دهید. زیرا ممکن است سرویس‌دهی گوشی آنها در محل زندگی شما چندان رضایت‌بخش نباشد.

◀ **ساعت رومیزی:**

کمتر اتفاق می‌افتد که افراد در مسافرت با خود ساعت حمل کنند اما همیشه روزهایی هست که باید سر موقع در جایی حاضر شوند (به‌ویژه روز آخر). ساعت رومیزی زحمت بیدار کردن آنها را از دوش شما برمی‌دارد.

● **در اتاق نشیمن**

◀ **چیزی برای خواندن:**

باید جالب، قابل فهم و متداول باشد. می‌توانید مجله‌هایی که بی‌طرف بوده و نسبتاً جذاب هستند را روی میز قرار دهید. به عنوان مثال یک مجله که بتوانند اخبار روزانه را مطالعه کنند و مجله‌ای دیگر که بتواندآنها را سرگرم کند.

◀ **کتاب رومیزی:**

بیشتر افراد شاید اصلاً به این کتاب توجهی نکنند، اما اگر شما چنین کتابی را روی میز قرار ندهید، میز خالی به‌نظر می‌رسد. موضوع کتاب می‌تواند هر چیزی باشد و باید پر از عکس باشد.

◀ **پتو:**

یک پتو روی مبل راحتی بگذارید. برای یک شب سرد، یک چرت کوتاه و تماشای فیلم مفید است.

◀ **بالشتک (کوسن):**

مبل راحتی شما باید هر دوی این موارد را دارا باشد و بالشتک به انجام این کار کمک می‌کند. با این کار به مهمانان خود نشان می‌دهید که هم سلیقه‌ی خوبی دارید و هم به نوعی مبل شما برایشان راحت‌تر جلوه می‌کند.

◀ **موزیک‌های متفاوت:**

این مورد برای مجموعه‌ی شخصی شما نیست، تنها برای ایجاد یک حال و هوای دیگر در خانه است. کمی جاز، کلاسیک، موسیقی‌های محلی و آهنگ‌های ملایم به شما در انجام این کار کمک می‌کند.

● **در آشپزخانه**

◀ **آب یخ:**

بیشتر مردم دوست ندارند از شیر،آب بخورند. شما باید آب تصفیه شده به آنها بدهید یا از آب‌های معدنی استفاده کنید.زمانی که برای شما مهمان می‌آید اولین چیزی که به آنها تعارف می‌کنید، یک لیوان نوشیدنی است. اما اگر یک منوی کامل از نوشیدنی‌های مختلف را به آنها ارائه دهید، مسلماً احساس بهتری پیدا می‌کنند. لازم نیست همه نوشیدنی‌ها در یخچال شما پیدا شود، اما نوشیدنی‌های اساسی را داشته باشید. آبمیوه، نوشابه‌های گازدار «رژیمی و معمولی».

◀ **ظروف تمیز:**

هیچ کس دوست ندارد زمانی که به منزل شما می‌آید شروع به شستن ظرف‌ها کند یا منتظر بنشیند تا شما این کار را انجام دهید. بشقاب و قاشق و چنگال باید در قفسه‌های مخصوص به خودشان قرار بگیرند نه در سینک ظرفشویی.

● **در دستشویی**

◀ **حوله‌های تمیز:**

حتی اگر مهمان‌ها فقط سالی یک‌بار به خانه شما می‌آیند، داشتن یک دست حوله تمیز ضروری است. هیچ‌کس دوست ندارد با دست‌های خیس از دستشویی بیرون آید.

◀ **صابون مایع:**

با مقدار کمی صابون می‌توانید خود و مهمان‌هایتان را پاکیزه و سلامت نگاه دارید.

◀ **مسواک باز نشده:**

تا به حال اتفاق افتاده که در زمان مسافرت رفتن، مسواک خود را در خانه جا گذاشته باشید. مطمئناً مهمان‌ها می‌توانند بروند از مغازه برای خودشان یک مسواک بخرند. اما اگر شما یک مسواک باز نشده داشته باشید، نشان می‌دهد که برای آنها ارزش قائل بوده و از قبل به فکرشان بودید.

◀ **دستمال کاغذی:**

مقدار زیادی از آن را در دستشویی جایی که کاملاً قابل رویت باشد، قرار دهید.

◀ **سشوار:**

اگر کسی در مسافرت بوده و چند روزی برای استراحت به خانه شما آمده، سشوار یکی از نیازهای اساسی اوست.

◀ **دارو:**

در مورد شکم و سر فکر کنید. در جعبه‌ی داروها حتماً قرص‌های سردرد و دل‌درد قرار دهید.

◀ **گوش پاک‌کن:**

اگر مهمان‌ها مسافت زیادی را برای رسیدن به خانه شما طی کرده باشند، قطعاً گوش آنها هوا و گرد به خود گرفته، پس وسیله مورد نیاز برای تمیز کردن را در اختیارشان قرار دهید.

● **چیدن میز صبحانه «طرز پذیرایی سر میز»**

✍ هر قدر در پاکیزگی و زیبایی لوازم و صرف غذا دقت کنید، اشتها زیاد شده، در گوارش مهمان تاثیر نیکو می‌بخشد.

✍ تصور نکنید با این پندی که می‌دهیم مخارج گزافی پیش پای شما گذاشته‌ایم، فقط سلیقه و دقتی که در انتخاب اشیا می‌کنید، این منظور را به آسانی برآورده می‌سازد.

✍ برای هر یک از افراد خانواده یک فنجان و یک نعلبکی چای خوری، یک بشقاب کوچک، کارد و چنگال و قاشق و دستمال اختصاصی قرار بدهید. میز صبحانه را با

رومیزی که رنگ آن با فنجان‌ها مناسب باشد بپوشانید. این توجه، جلوه‌ی میز را زیاد می‌کند.

✍ ازیک‌گلدان ارزان قیمت‌که آن هم بارنگ رومیزی تناسب داشته باشد وچند شاخه گل فصلی و یا از یک سبد میوه فصل می‌توان برای زیبا ساختن میز استفاده کرد.

✍ جلوی هر فرد یک بشقاب، کارد، چنگال کره‌خوری و در سمت چپ بشقاب، چنگال دسر خوری و سمت راست آن، کارد و قاشق مرباخوری، قاشق چای‌خوری یا قهوه‌خوری در نعلبکی، زیرفنجان و دستمال مابین بشقاب و نعلبکی قرار گیرد.

✍ تُستر باید روی میز صبحانه قرار گیرد و نان‌ها را سر میز تُست نمود. می‌توان آن را روی میز کوچک نزدیک میز صبحانه قرار دهید.

✍ صبحانه را معمولاً بانوی خانه یا دختر بزرگ‌تر آماده می‌سازد. در مهمانی‌های خصوصی هر فرد بعد از استفاده از لوازم و ظروف آن را شخصاً بشوید و خشک کند وبه جای خودش بگذارد.

● آداب صرف غذا

✍ شادی وآسودگی‌خاطر موقع صرف خوراک، نظافت و منظره زیبا، محرک اشتها و موجب گوارش غذا است. این نکات بهداشتی و روانشناسی را در تهیه صبحانه و ناهار وشام خانواده یا پذیرایی ازدوستان، به موقع اجرا بگذارید. با دیگران همکاری بکنید، تا هنگام صرف غذا ساعت تفریح و خوشی برای اعضای خانواده باشد.

✍ خوراکی‌های ساده‌ی شما طبق اصول بهداشتی و تغذیه صحیح تهیه شود. ظرف غذا به طرز پسندیده چیده شود. میز و لوازم آن را در نهایت پاکیزگی مزین به گل و گیاه باشد، افراد خانواده قبل از حضور سرمیز خود را تمیز و مرتب کنند. صحبت‌هایی که دراین موقع پیش می‌آید شیرین و خوش‌آیند باشد.

✍ کودکان عادت کنند غذا را پاکیزه و با نزاکت صرف کنند.

اینها سفارش‌هایی است که برای صرف غذای خانواده می‌کنیم؛ اما در موقع پذیرایی از دوستان، گذشته از مطالب بالا شرایط دیگری را هم که به آنها اشاره می‌شود در نظر بگیرید:

● چیدن میز

✍ میز سفره را در اتاق، طوری قرار بدهید که دراطرافش به آسانی بتوان گردش کرد. از سفره‌های تک نفره استفاده شود. میزدراز، چهارگوش، بیضی، گرد یا هر شکل دیگر باشد تفاوت نمی‌کند. اگر مهمانی در باغ بزرگی باشد، ممکن است میزهای کوچکی در باغ قرار داد تا هر دسته از مدعوین با هم مانوس‌تر هستند گرد یک میز جمع شوند.

✍ در مهمانی‌هایی که جمعیت زیاد است و نمی‌توان جا برای تمام مدعوین سرمیز تهیه کرد، غذا به صورت ایستاده صرف می‌شود. در اطراف میز به اندازه‌ی تمام مهمان‌ها بشقاب و قاشق و چنگال قرار می‌دهند ولی صندلی نمی‌گذارند. میان میز را با سبدهای گل و یا شمعدان بلور یا نقره تزئین می‌کنند. گل‌ها زیاد معطر یا بدبو نباشد.

چون عطر زیاد، اشتها را کم می‌کند یا برای بعضی اشخاص موجب سردرد می‌شود. ظرف‌های میوه را هم اگر قشنگ بچینید می‌توانید میان میز بگذارید.

✍ در مهمانی‌هایی که مدعوین دور میز می‌نشینند، تا سه بشقاب می‌توان جلوی هرکس روی میز قرار داد، بشقاب‌های سوپ‌خوری را روبروی هم بگذارید. اگر سوپ در برنامه نیست، بشقاب کوچکی که مخصوص مخلفات یاخوراکی‌های مقدماتی سفره است را جای آنها گذارید.

✍ فاصله هر بشقاب با دیگری به قدری باشد که بتوان یک بشقاب وسط آنها جا داد«تقریباً ۵۵سانتیمتر» دستمال سفره را طرف چپ بشقاب طوری بگذارید. که لبه‌ی دستمال به طرف بشقاب باشد. سمت راست هر بشقاب، لیوان‌های آب‌خوری و نوشابه‌های مختلف را بچینید، جای بشقاب کوچکی برای نان طرف چپ، بالای چنگال است. طرف راست بشقاب کارد و قاشق بگذارید، چون آنها را معمولاً با دست راست می‌گیرند. چنگال را سمت چپ بگذارید.

✍ نمکدان، ظرف‌کره، خردل و مخلفات سفره و ترشی به قدری سر سفره بگذارید که هیچ کس از آنها محروم نشود. روی میز دیگری بشقاب برای عوض کردن حاضر باشد.

✍ ظروف یخ و یخ‌گیر، قاشق و چنگال بزرگ برای بریدن یا برداشتن خوراک حاضر باشد تا پیشخدمت وقتی که سینی را در دست دارد معطل نماند.

✍ اگر ایستاده غذا صرف می‌شود، تمام خوراک‌ها را روی میز می‌چینند، تمیز کردن یا آوردن بشقاب دیگر توسط پیشخدمت مرسوم نیست.

✍ اطاق غذاخوری باید در تابستان خنک و در زمستان گرم و روشنایی آن به قدر کافی باشد.

● چیدمان مناسب سفره

سفره‌های بیضی شکل:

◄ در دو سر بیضی می‌توانید از گل استفاده کنید.

سفره‌های مستطیل شکل:

گل‌ها را در وسط عرض مستطیل قرار می‌دهیم.

سفره های مربع شکل:

از یک گوشه‌ی آن استفاده می‌کنیم. در صورت استفاده از گلدان باید حداکثر شاخه‌های گل ۲۰ سانتی‌متر باشد.

چیدمان یک سفره رویایی:

ابتدا بشقاب پلوخوری که بشقاب اصلی را روی میز می‌گذاریم. سپس بشقاب سوپخوری را قرارداده، چنگال و قاشق را در کنار سفره قرار می‌دهیم. سپس کارد را می گذاریم. بشقاب‌های سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

دستمال سفره:

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم بدین صورت که: دستمال سفره را از پشت گوشه‌ی دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم «یعنی از هر طرفی که چهار گوشه می‌شود یک تا می‌زنیم مجدداً مثلث‌هایی را که تا زدیم به رو بر می‌گردانیم. سپس گوشه‌های این مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم تا به شکل گل نیلوفر در می‌آید. این دستمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزیین نمود.

●خدمت سرسفره

✍ خانم میزبان پیش‌از وقت، تمام ترتیبات را می‌دهند تا وقتی که مهمانان شروع به آمدن کردند غیبت نکنند و طوری کارها منظم باشد که علائم اضطراب و ناراحتی خیال از چهره‌ی میزبان مشاهده نگردد. پیشخدمت لباس مرتب و پاکیزه می‌پوشد. کفش پیشخدمت نباید صدا بکند و رفت و آمد او همه را متوجه سازد.

✍ پیشخدمت ماهرخیلی به آرامی و پاکیزگی کارها را انجام می‌دهد. همواره مواظب است تا اگر هر یک از مهمانان احتیاج به آب یا چیز دیگری‌دارند، فوری از نگاهش درک کرده برای او حاضر کند. یا حوله‌ی سفید حاضر دارد که هرگاه در موقع آوردن قاب خوراک یا بشقاب‌ها آلودگی در آنها مشاهده شود، فوری پاک کند.

✍ سوپ را غالباً پیش از آمدن مهمانان در سوپ‌خوری‌ها می‌ریزند. سوپ خیلی رقیق را که بویون می‌گویند، در فنجان می‌ریزند. دسته‌ی فنجان به سمت راست باشد. در مهمانی‌های ایستاده فنجان‌های بویون را در سینی چیده، قبل از رفتن سر میز دور می‌گردانند. با بویون، پیراشکی یا نان‌های کره‌ای کوچک صرف می‌کنند. مخلفات سفره را غالباً در ظرف‌های چندخانه ریخته یا در یک سینی گذاشته مثل سایر غذاها می‌گردانند.

✍ ظروف غذا را نباید زیاد پُر کرد تا موقع برداشتن بریزد. قاب را روی دست گرفته از سمت چپ مهمان جلوی بشقاب اونگه می‌دارند تا بتواند به آسانی بردارد. آشامیدنی‌ها را از طرف راست در گیلاس یا لیوان می‌ریزند. برای گرداندن خوراک از مهمانی که در وسط میز قرار دارد شروع می‌کنند. اگر مهمان غذا را رد کرد و نخواست، پیشخدمت اصرار نمی‌کند. بشقاب‌های خالی را به محض اینکه از مقابل مهمان برداشتند، باز جایش بشقاب تمیز می‌گذارند. طوری که جلوی کسی خالی نباشد. هر غذایی که با آن سس یا سالاد خورده می‌شود، ابتداسالاد و سپس خورش را روی میز چیده، بعد پلو را سرو می‌کنند. با ماهی سس یا سالاد سبکی صرف می‌شود.

✍ اگر مهمانی رسمی نیست و جای اشخاص معین نشده است، برای گرداندن غذا هر دفعه از طرف دیگر شروع کند. در مهمانی‌های چای نیز بهتر است همین عمل را انجام دهند.

بعضی اوقات برای آسان شدن کار بشقاب‌ها را عوض نمی‌کنند. اما اگر خوراک ماهی داشته باشند پس از صرف آن، بشقاب و چنگال و قاشق را عوض می‌کنند.

✍ غذاها که تمام شد پیشخدمت با کمال آرامش و تردستی تمام چیزهای زیادی را از روی میز بر می‌دارد و خورده‌های غذا را تمیز می‌کند. طوری که میز تبدیل به میز تمیزدسر بشود. آن وقت شروع به آوردن خامه و شیرینی و میوه می‌کنند. اما این کار را باید طوری انجام بدهند که به هیچ وجه موجبات ناراحتی و جلب توجه مهمانان را فراهم نیاورد.

✍ در مهمانی‌هایی که ایستاده صرف غذا می‌شود یا در باغ‌ها که روی میزهای کوچک غذا صرف می‌کنند، غالباً شام سرد است و پیشخدمت‌ها دائم مشغول گرداندن گیلاس‌های نوشابه و تهیه‌ی بشقاب‌ها و قاشق و چنگال‌ها هستند تا از این حیث کسی معطل نماند. مهمانی ناهار کمتر داده می‌شود مگر به‌طور خصوصی یا مواقع تعطیل در ییلاق، زیرا روزها هرکس مشغول کار است. پس از صرف غذا مجال توقف و استراحت باقی نمی‌ماند.

● وظیفه‌ی مهمان‌ها و میزبان‌ها

✍ در مهمانی‌های بزرگ از یک هفته قبل دعوت به عمل می‌آید، دیرتر از این مناسب نمی‌باشد. روی کارت، طرز مهمانی که رسمی یا خصوصی است ذکر می‌شود. کسی که دعوت شده است باید تا می‌تواند رد یا قبول آن را زودتر خبر دهد. زیرا به جای او ممکن است تا وقت نگذشته دیگری را دعوت بکنند. اگر نمی‌توانید دعوت را قبول کنید، خیلی بهتر است که شرحی نوشته، عذرخواهی بکنند. اگر قبول کردید به موقع حاضر بشوید، مدعوین را برای غذا معطل نکنید که خارج از نزاکت است.

✍ در مهمانی‌های رسمی و عروسی‌هایی که برای شام دعوت می‌کنند، غالباً خانم‌ها با لباس بلند حاضر می‌شوند. در شام خصوصی لباس عصر مناسب است. اشخاص با ادب همیشه در خانواده باید با کمال پاکیزگی و زیبایی غذا بخورند. زیرا در صورتی که به این کار عادت نداشته باشند، هنگام مهمانی متوجه می‌شوند که دهانشان هنگام جویدن صدا می‌دهد، یا در بریدن غذا مهارت ندارند، معمولاً کنار قاشق را به دهان می‌گذارند.

✍ کارد همیشه با دست راست گرفته می‌شود. چنگال را می‌توان در دست راست یا چپ گرفت.

✍ برای خوردن بعضی از غذاها یا به کار بردن اشیا اگر تردید دارید، صبر کنید تا دیگران مشغول بشوند تا شما بتوانید از آنها تقلید کنید.

✍ سر میز ، هیچ وقت هر دو دست خود را روی میز غذا نگذارید.

✍ نان را با دست نصف کنید، با دهان این کار را انجام ندهید.

✍ برای رد کردن غذایی که میل ندارید، فقط کلمه‌ی متشکرم را ادا کنید.

✍ در موقع برداشتن غذا مواظب باشید از جلوی خودتان بردارید نه این که انتخاب کنید، همچنین زیادی برندارید که برای دیگران نماند.

✍ ماهی را با چنگال و کارد مخصوص می‌خورند.

✍ میوه را با کارد می‌برند.

✍ برای بیرون آوردن هسته‌ی کمپوت یا میوه، قاشق کوچک را نزدیک دهان برده هسته را به وسیله آن کنار بشقاب می‌گذارید. اگر قاشق نباشد آهسته آن را در بشقاب گذارید.

✍ موقعی که آماده بودن شام را پیشخدمت اعلام کرد، میزبان حاضر بودن شام را تذکر می‌دهد.

✍ آقایان، بانوان را به اطاق غذاخوری راهنمایی می‌کنند. ولی این کار البته خیلی رسمی است.

✍ میزبان جای مدعوین را نشان می‌دهد. جای اشخاص مهم‌تر وسط میز است. به همین ترتیب سایرین پشت صندلی‌های خود می‌ایستند.

✍ همین که میزبان نشست همه از طرف‌چپ روی صندلی خود می‌نشینند.

✍ وقتی که میزبان دستمال سفره را باز کرد همگی آن را باز کرده روی زانو قرار می‌دهند.

✍ اگر میزبان غذا را خودش تقسیم می‌کند، بایستی ابتدا به خانم‌ها و بعد به آقایان تعارف کند.

✍ همین که غذا به اتمام رسید و همگی دست از خوردن کشیدند، میزبان از جا بر می‌خیزد و همگی از او پیروی می‌کنند. سپس به سالن رفته قهوه یا بستنی را در آن‌جا صرف می‌کنند.

✍ معمولاً زیر ظرف کمپوت یا دسر، بشقاب می‌گذارند.

✍ خانم و آقای میزبان متوجه باشند سر سفره صحبت‌های شیرین به میان بیاید. مدعوین شاد و مشغول باشند. هرگز سکوت اطاق را فرا نگیرد، طوری که فقط صدای قاشق و بشقاب شنیده شود.

✍ میزبان بایستی بداند زیاد بودن انواع غذا و مقدار آنها معیار یک مهمانی خوبی نیست. برعکس غذا را به اندازه ولی مطلوب و گوارا تهیه کنند. راضی به اسراف نشوند. سادگی و پاکیزگی سفره و غذا بهتر ازهر چیز مجلس را زینت می‌بخشد. خوش‌رویی و بی‌تکلف بودن صاحب‌خانه بهترین وسیله مهمان‌نوازی است. تشریفاتی که ذکر شد برای مهمانی‌های رسمی و مفصل است.

در پذیرایی‌های خانوادگی

✍ میزبان خوراک‌ها را هر چه مقدور است از پیش تهیه کرده داخل یخچال یا در فر و هر طور که لازم است نگاه می‌دارند.

✍ مهمان به اختیار خود هر کجا که راحت‌تراست می‌نشیند و اعضای خانواده، خودشان از خود پذیرایی می‌کنند، دیس غذا را نزد بانوی خانه می‌گذارند. او همان طور که در جای خود نشسته دیس را جلوی مهمان پهلویی گذاشته و او هم به نفر بعدی می‌دهد، به این شکل دور می‌گردد. بقیه غذا را میان میز قرار می‌دهند تا هر کس میل دارد بردارد. پس از صرف غذا یکی از افراد خانواده با کمال آرامش ظروف را به آشپزخانه می برد و دیگری می‌شوید. کارها با کمال نظم و آرامش پیش می‌رود.

چند نکته که یک کد بانو باید در مهمانی‌ها و پذیرایی‌ها دقت داشته باشد :

- مهمانی باید با آمادگی قبلی باشد.
- میزبان باید به علایق و آن چه میهمان دوست دارد، توجه داشته باشد.
- میزبان برای پذیرایی مناسب و شایسته سعی کند از نظر تعداد، مهمانان کمی را دعوت نماید تا پذیرایی آسان گردد تا محیط شلوغ و پذیرایی مشکل نگردد.
- میزبان در مهمانی‌ها سعی نماید از وسایل گران‌قیمت و عجیب کمتر استفاده کند تا مهمان احساس راحتی و آرامش نماید.
- در مهمانی باید سعی شود وسایل آسایش، سر گرمی و شادی مهمان فراهم گردد.
- میزبان باید سعی کند در انتخاب وسایل پذیرایی از جنس‌های مختلف استفاده نکند، بلکه اگر از ظروف گران قیمت استفاده کند، در میان آنها ظرف بدل و یا پلاستیکی به راحتی به چشم می‌خورد و زننده می‌باشد.
- میزبان باید بداند که طرز پذیرایی از مهمانان در ساعات مختلف روز فرق می‌کند.
- میزبان عزیز به نور و گرمای اتاق توجه زیاد داشته باشد.
- از گل‌هایی برای تزئین اسفاده نماید که عطر و بوی زننده‌ای نداشته باشد، زیرا باعث از بین رفتن اشتهای مهمان می‌گردد.

غذای فوری برای مهمانان سرزده

یکی ازخصوصیات دید و بازدید در ایام عید این است که مهمانان سرزده سر می‌رسند و زیاد پیش می‌آید که شما آنها را برای ناهار یا شام نگه می‌دارید. در این مواقع باید بتوانید یک غذای سریع ولی خوش‌مزه، درست کنید تا از خجالت مهمان‌ها دربیایید و به دردسر هم نیافتید.

برای این منظور:

۱- فر یا گاز را گرم کنید:

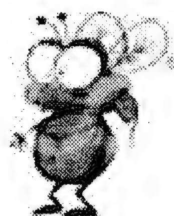
قبل از این‌که حتی دستانتان را برای پخت غذا بشویید، گاز یا فر را روشن کنیدتا داغ شود. حتی می‌توانید کتری را روی گاز بگذارید تا جوش بیاید. در این صورت ۱۵ دقیقه تا گرم شدن فر، جلو می‌افتید.

۲- سازمان‌دهی کنید:

رمز آشپزی سریع، مدیریت مواد و وسایل است. تمام موادغذایی و ظروف را آماده وکنار دست‌تان بچینید. دستور چند غذای ساده را از قبل به خاطر بسپارید تا مجبور نباشید دنبال آن بروید.

۳- اندازه‌ها را کم کنید:

سومین فرمان برای موفقیت در آشپزی سریع در ایام عید، اندازه‌ی غذاست. هر چه اندازه و مقدار مواد اولیه کمتر باشد، غذا سریع‌تر آماده می‌شود.



حشرات در خانه

دور از بید و حشرات

برای جمع‌کردن ونگهداری لباس‌های فصل گذشته، باید آنها را کاملاً از گرد و خاک، گرما، رطوبت و مهم‌تر از همه جویدن و تخم‌گذاری حشرات مختلف محافظت کرد. حشرات و بیدها بسیار خطرناک هستند، خصوصاً زمانی که با حرص و ولع لباس‌های شما را می‌خورند.



چند گام ساده برای مبارزه با بیدها:

گام۱: پیش از این که بیدها لباس‌های شما را پیدا کنند، آنها را از خانه‌های‌تاریک و گرم خود خارج کنید. به دفعات منظم زیر مبلمان و اثاثیه منزل، صندوق‌خانه و دریچه‌های گرم کننده را تمیز کنید.

گام ۲: تله‌هایی برای تطمیع بیدهای لباس و از بین بردن آنها قرار بدهید. این تله‌ها به شما کمک می‌کنند تا از وجود بیدها آگاه بشوید و از پرورش و تولید مثل آنها جلوگیری کنید.

گام۳: قبل از جمع کردن و بسته‌بندی لباس‌ها، آنها را کاملاً تمیز کنید. اگرچه حشرات به الیاف طبیعی مانند پشم، کرک و پر، ترمه، موهر و ابریشم حمله می‌کنند، اما حشرات گرسنه مواد مصنوعی و ترکیبی را که با ذرات غذا، لکه یا عرق همراه باشند، نیز می‌خورند. خشکشویی یا شستن لباس‌ها با آب گرم، تمامی مواد مضر و میکروب‌ها را از آن دور می‌کند.

گام٤: از قفسه‌ها یا صندوق‌هایی استفاده کنید که به اندازه کافی بزرگ باشند تا لباس‌ها فشرده و چروک نشوند. آویزانِ کردن بسته‌های لباس، از چین و چروک و گرد و خاک آنها جلوگیری می‌کند. اما این بسته‌ها به اندازه کافی محفوظ از هوا نیستند تا بخارهای دفع کننده حشرات را در خود نگاه دارند.

گام۵: جعبه‌های سدر محکم و کیپ، دستیابی حشرات را به لباس‌ها مشکل می‌سازد. تخته و چوب سدر صندوق‌ها یا جعبه‌ها، روغن و خاصیت خود را به مرور زمان از دست می‌دهد و پس از سه سال برای از بین بردن آفت پارچه‌ها بی‌فایده می‌شود و کاربردی ندارد. ضدحشرات طبیعی از قبیل گلوله‌های پنبه غوطه‌ور در اسطوخودوس یا روغن مرکبات باید هر سه ماه یک بار تعویض بشود.

گام۶: نفتالین یا ضد بیدهایی که حاوی کافور است نیز می‌توانند شما را از حمله حشرات محافظت کند.

گام۷: یخ زدن هم باعث از بین رفتن حشرات می‌شود. لباس‌هایی که مورد هجوم حشرات قرار گرفته است، در یک بسته پولی‌اتیلن بگذارید و آن را در قفسه فریزر در دمای حدود ۲۳- درجه سانتیگراد به مدت۴۸ تا ۷۲ ساعت قرار بدهید. سپس بسته را در یخچال بگذارید تا یخ آن آب بشود و پیش از آنکه از بسته خارج کنید، به اتاق ببرید.

اگر پشه یا زنبور شما را نیش زد فورا یک پیاز را تکه تکه کرده و روی محل گزیدگی بگذارید. برای رفع خارش گزیدگی حشرات، روغن زیتون را به محل خارش بمالید. برای برطرف کردن درد و آبسه حاصل از نیش حشرات مار و عقرب سیر را له کرده و روی محل نیش زدگی بمالید.

چگونه با حشرات خانه مبارزه کنیم؟



در صورت گزش زنبورچه کنیم؟

بهتراست محل گزش زنبور را با جوش‌شیرین وآب آغشته نماییم. سپس یک تکه پیاز روی محل گزش می‌گذاریم تا زهر را کاملاً جذب کند.



مبارزه با سوسک

با توجه به زیان‌های بهداشتی و اقتصادی ناشی از وجود سوسک‌ها در اماکن لازم است که محیط زیست انسانی از وجود این حشرات پاک شده و پیشگیری‌های لازم جهت جلوگیری از پیدایش و ازدیاد آنها به عمل آید. بهسازی محیط بهترین روش مبارزه با سوسک‌ها است که طی آن لازم است پناهگاه‌های سوسک‌ها از بین برده شوند. برای این منظور باید چهارچوب درهای فرسوده تعویض شوند و کلیه شکاف‌های دیوارها، کف، سقف،

درزهای بین پله‌ها و... با سیمان یا مصالح دیگر دقیقاً گرفته شوند. گاهی لازم است بندکشی بین کاشی‌های دیوار و کف و حاشیه و اطراف قرنیزها تشدید گردد. حفظ بهداشت، نظافت ساختمان‌ها و جمع‌آوری، حمل و دفع بهداشتی زباله در داخل اماکن و معابر تاثیر مستقیم بر کاهش تعداد سوسک‌ها دارد. از ریخت و پاش مواد غذایی و انبار کردن پس مانده‌های مواد غذایی و نان خشک در ساختمان‌ها باید جلوگیری شود.

پوشاندن آب انبارها و مخازن آب، دفع صحیح فاضلاب، نصب صحیح و تراز نمودن سیفون‌ها، خشکاندن محیط‌های مرطوب، گذاشتن توری در مدخل هواکش فاضلاب‌ها و چاه‌های فاضلاب و گذاشتن سرپوش کف‌شویه‌ها از ورود و خروج سوسک و لانه گزینی این حشره جلوگیری می‌کند.

علاوه بر به کارگیری موازین بهسازی، با استفاده از سموم حشره‌کش نیز می‌توان به مبارزه با سوسک‌ها پرداخت که این روش با توجه به ایجاد آلودگی محیط زیست به عنوان آخرین روش برای مبارزه با سوسک‌ها تلقی می‌گردد. اگرچه وجود سوسک‌ها در اماکن موجب بروز مخاطرات بهداشتی فراوان می‌گردد، اما خطرات ناشی از استفاده از ترکیبات سمی برای از بین بردن آنها به خصوص در صورتی که با رعایت کامل جوانب احتیاط نباشد به مراتب بیشتر از وجود سوسک‌هاست.

نوع سم و نحوه سمپاشی باید توسط افراد ورزیده و متخصص این امر انتخاب گردد و سمپاشی باید توسط این افراد انجام شود. هنگام سمپاشی باید کلیه موازین احتیاطی رعایت گردد. لازم است قبل از سمپاشی محل‌های مورد نظر تمیز و در صورت امکان شستشو گردند و مواد غذایی، ظروف غذاخوری، وسایل کودکان و وسایل خواب و پرندگان باید از محل خارج یا روی آنها کاملاً پوشانیده شود.

برای مبارزه با سوسک‌ها، یک بار سمپاشی محل‌هایی که زود به زود شسته می‌شود و استفاده از سمومی که اثر ابقائی آنها کم است کافی نمی‌باشد و ممکن است کپسول‌های تخم موجود در محل که پنهان می‌باشند به تدریج باز شوند، بنابراین لازم است سم بیش از ۲-۳ ماه روی سطوح باقی بماند و یا در صورت شستشوی محل، سمپاشی باید تکرار گردد.



مبارزه با مورچه‌ها

با ریختن نمک در محل حرکت مورچه، مانع پیشروی آنها شوید. از حشره‌کش و پودرهای ضد مورچه نیز می‌توان استفاده کرد، به صورتی که آنها را در مسیر حرکت مورچه می‌ریزیم و بعد از ۳ روز محل را با جارو برقی تمیز می‌کنیم.

با دیدن تک مورچه‌ای که به هر جا سرک می‌کشد یادتان باشد، آن مورچه پیشرو یا پیشاهنگ است که به دنبال منابع غذایی جدید می‌گردد. وقتی مورچه‌ها این موجودات ریز به خانه‌ای نفوذ می‌کنند، ابتدا با شاخک‌های رادار مانند خود به‌راحتی مواد غذایی را تشخیص داده، قبل از هرگونه اقدامی توسط شما با ساختن لانه به راحتی میهمان ناخوانده می‌شوند. آن‌ها همه جا مانور می‌دهند.

نحوه برخورد با مورچه‌های خانگی مزاحم

چگونه با تجمع مورچه‌ها در خانه مقابله کنیم؟

توصیه می‌شود که فقط در صورت مزاحمت جدی مورچه‌ها، آنها را ازبین ببرید!

مورچه‌های خانگی اغلب حشرات مفیدی هستند که با شکار کردن حشرات کوچک و تخم‌ها و نوزادان آنها و جمع آوری ذرات مواد غذایی از نقاط غیر قابل دسترس، به ما در تمیز کردن خانه کمک می‌رسانند.

بنابراین بهتر است با این حشرات مهربان‌تر باشیم وضمن رعایت نکاتی که برای دور نگاه داشتن آنان ارایه می شود، فقط درصورت مزاحمت جدی و بالابودن جمعیت این حشرات درخانه به عنوان آخرین راه حل، از تله گذاری و یا راه‌های پیشنهادی برای از بین بردن آنها استفاده کنید.

۱- مهم‌ترین اقدام در دور نگه داشتن مورچه‌ها ، محروم کردن آنان از دسترسی به مواد غذایی در خانه است.

۲- نگهداری مواد غذایی، به ویژه خوراکی‌های شیرین مانند قند، شکر، عسل، مربا، شیرینی، شکلات در ظروف دربسته.

۳- جمع آوری بقایای مواد غذایی.

٤- شستشو و جارو کردن روزانه کف و سطوح آشپزخانه و اتاق‌ها.

۵- تمیز کردن مرتبط سطوح مانند کف آشپزخانه، میز ناهارخوری و داخل کابینت‌ها با دستمال خیس شده در سرکه ، مورچه‌ها را دور نگاه می‌دارد.
٦- شناسایی نقاط ورود مورچه‌ها به خانه و پاشیدن کمی فلفل تند یا پودر سیر به داخل این سوراخ‌ها و سپس مسدود کردن آن سوراخ‌ها به خوبی با گچ یا سیمان.
۷- مورچه‌ها از تعدادی از گیاهان به دلیل بوی تند آنها دوری می‌کنند. زردچوبه، فلفل قرمز، دارچین، پوست مرکبات، برگ بو ، نعنا ، میخک، رزماری، اکالیپتوس، آویشن و سیر از جمله این گیاهان هستند. برای فراری دادن مورچه‌ها ، مقداری از هر یک یا مخلوطی از این گیاهان را درظروف کم عمق درباز و داخل کابینت‌های آشپزخانه قرار دهید.
۸- تله گذاری نیز از راه‌هایی است که درکاهش جمعیت مورچه‌ها درمنزل، درکنار دیگر اقدامات، تاثیر به سزایی دارد.
۹- یک قاشق غذاخوری عسل را به همراه چند قطره مایع ظرفشویی در یک لیوان آب گرم حل کنید و آن را در نعلبکی بریزید و در مسیر مورچه‌ها قرار دهید. مورچه‌ها برای خوردن این مایع هجوم می‌آورند و بسیاری از آنان در محلول غرق می‌شوند.
۱۰- می‌توانید از محلول یک قاشق غذاخوری شکر یا چند حبه قند در یک لیوان آب گرم هم استفاده کنید.
۱۱- تله دیگر، شامل یک قاشق غذاخوری عسل یا مربا، مخلوط شده با یک قاشق چای خوری گلیسیرین یا وازلین است که روی ورقه‌های کوچک پلاستیکی، مانند کارت‌های تلفن بدون مصرف یا تکه‌های بریده شده از یک کیسه‌ی نایلون ضخیم، مالیده شده و در مسیر مورچه‌ها قرار داده می‌شوند. مورچه‌ها برای خوردن طعمه روی ورقه‌ها رفته و به آن می‌چسبند.
۱۲- یک روش برای از بین بردن مورچه‌ها، استفاده از پودر یا طعمه‌های خمیری کشنده است. برچسب اطلاعات مسموم موجود در فروشگاه‌ها را مطالعه کنید از محصولاتی که محتوی براکس یا اسید بوریک هستند، استفاده کنید. زیرا این مواد

ضمن کنترل مورچه‌ها و بعضی حشرات خانگی-دیگر، برای انسان نسبت به سایر سموم حشره کش بسیار کم خطرتر هستند.

۱۳- درصورت افزایش جمعیت مورچه‌ها و مزاحمت جدی آن‌ها، لانه یا سوراخ‌های ورود آنها به خانه را شناسایی کنید و مقداری الکل یا نفت سفید را از طریق یک سرنگ به داخل سوراخ تزریق و آن را با گچ یا سیمان مسدود کنید. درصورت لزوم این کار را تا دفع کامل مشکل تکرار نمایید.

۱٤- درخارج از خانه، مقدار زیادی آب جوش در سوراخ ورودی لانه‌ی آنها بریزید وروی آن را با خاک بپوشانید. درصورت نیاز ، این کار را هر چند گاه تا رفع مشکل تکرار کنید.

استفاده از معجون‌های خانگی قاتل مورچه:

حشره‌کش خانگی شماره ۱:

دریک لیوان عرق نعنا ، یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی حل کنید. این محلول را به طور مستقیم به مورچه‌ها و محل‌های تردد آنها اسپری کنید.

حشره‌کش خانگی شماره ۲:

چند تکه پوست پرتقال یا نارنج را خرد کنید و آنها را داخل حدود یک لیوان آب جوش بریزید. پس از ٢٤ ساعت ، محلول را با عبور دادن از پارچه ، صاف کنید و با افزودن یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی مانند شیوه بالا استفاده کنید.

حشره‌کش خانگی شماره ۳:

یک قاشق چایخوری سس فلفل تند را در حدود یک لیتر آب حل کنید. به محلول، حدود یک لیوان قاشق چای‌خوری مایع ظرفشویی اضافه کنید و به طور مستقیم به مورچه‌ها و سوراخ‌های ورود آنان به خانه اسپری کنید.

حشره‌کش خانگی شماره ٤:

مقداری جوش شیرین را به نسبت مساوی با خاک قند کاملاً مخلوط کنید ودرمسیر مورچه‌ها روی زمین بپاشید. خوردن این مخلوط پس از دو تا سه روز موجب مرگ مورچه‌ها می‌شود.

حشره‌کش خانگی شماره ۵:

یک قاشق غذاخوری عسل یا مربا را با یک قاشق چای‌خوری خمیر ترش به خوبی مخلوط کنید و آن را در قسمت‌های کوچک روی چندتکه کاغذ یا مقوا بمالید وبر سر راه مورچه‌ها قرار دهید. خوردن این معجون خانگی پس از مدتی موجب مرگ مورچه‌ها می‌شود.

ابتدا محل ورود آنها را ردیابی کنید و روی رد آنها یک خط پودر تالک یا آرد بریزید تا مسیرشان گم شود. مورچه‌ها از روی این دو ماده رد نمی‌شوند.

مورچه‌ها از بوی نعنا و دارچین فراری هستند پس می‌توانید چند برگ تازه نعنا را در مکان‌هایی که مورچه می بینید قرار دهید .

عنکبوت



تارعنکبوت

برای برداشتن تار عنکبوت از سقف، یک جوراب را بر سر یک چوب قرار دهید و با نوارچسب آن را محکم کنید و سقف را تمیز کنید برای تمیزکردن زیر یخچال هم از این روش استفاده کنید. در اطراف خانه به خصوص نزدیک درب‌ها و پنجره‌ها بلوط بگذارید تا عنکبوت‌ها از خانه دور بمانند. می‌توانید بلوط‌ها را داخل کیسه‌های توری گذاشته و از سقف آویزان کنید تا جلوه‌ی خوبی نیز داشته باشد.

مگس

برای جلوگیری از ورود مگس ابتدا درب‌های ورودی را با توری می‌پوشانیم و زباله‌ها حتماً درون کیسه زباله باشد. سطل زباله زود به زود خالی شود. از تجمع ظروف کثیف جلوگیری شود.

زنبور

یک گلدان گزنه را جلوی پنجره یا دری که قرار است باز بماند قرار دهید تا زنبور را از خانه دور نگه دارد. گزنه پروانه‌های رنگارنگ نیز جذب خود می‌کند. البته باید مراقب گزنه باشید. زیرا خارهای آن می‌تواند خیلی سوزش‌آور باشد به خصوص برای بچه‌ها، می‌توانید در باغچه خانه‌تان نیز بوته گزنه و یا گوجه فرنگی بکارید تا زنبورها از باغچه شما دور کنند.



بید

از ورقه‌های آماده ضد بید برای مبارزه با بید در کمد لباس می‌توان استفاده نمود. یا از مواد ضد بید که به صورت گلوله‌های کوچک که به صورت ریز در بازار وجود دارد و یا کمی از نفتالین در بین پتوهای پشمی می‌توان استفاده نمود. برای جلوگیری از نفوذ بید به داخل لباس‌ها، آنها را داخل پلاستیک کشیده و انتهای پلاستیک را گره بزنید. روش معمول دیگر استفاده از نفتالین در میان لباس‌ها داخل کمد است.



پشه

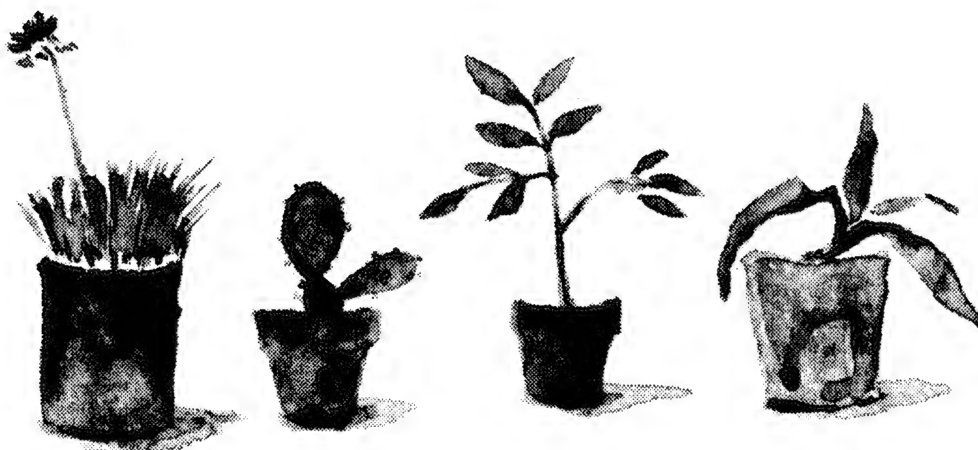
پشه‌ها از بوی پیاز و پرتقال فراری هستند. بنابراین می‌توانید چند عدد پیاز پوست گرفته یا پوست پرتقال را در اطراف اتاق یا نزدیک پنجره‌ها قرار دهید.
همچنین می‌توانید مقداری آب پیاز یا آب پوست پرتقال را روی بدن خودتان بمالید تا پشه‌ها از شما دور شوند در صورت وجود در خانه و ناتوانی در یافتن آن همه چراغ‌ها به جز یکی را خاموش کنید. بعد از جمع شدن آن دور چراغ آنها را با اسپری حشره کش می‌توانید با خیال آسوده به اتاق خوابتان بازگردید.

خرخاکی

خرخاکی‌ها همیشه جذب مکان‌های نمناک خانه می‌شوند. بنابراین می‌توانید در این نواحی پودر تالک بریزید تا آنها را دور نگاه دارید اگر خرخاکی‌ها به مکانی آمده‌اند که خوراکی‌ها شما در آنجا قرار دارد و نمی‌خواهید بوی پودر تالک در آنجا پخش کنید می‌توانید از بکینگ پودر استفاده کنید که همان تاثیر را دارد.

موریانه

بهترین راه مبارزه با موریانه این است که به محض دیدن آن مقداری نفت را داخل یک اسپری ریخته و در محل مورد نظر بپاشید. این کار را تا چند روز انجام دهید در صورت مشاهده دوباره‌ی موریانه، تنها راه باقی مانده کمک گرفتن از مراکز سم‌پاشی است که می‌تواند از نفوذ موریانه به همه‌ی نقاط جلوگیری کند.



گیاهان در خانه

استفاده از گیاهان در خانه کار مشکلی نیست. گیاهان پهن، خوشه‌ها و گیاهان کوچک گیاهان گل‌دار درختچه‌های خانگی و البته گل‌ها همگی ابعاد جدیدی به اتاق اضافه می‌کنند قیمت آنها نیز در مقایسه به سرزندگی که به اتاق می‌دهند ناچیز است. تقریبا هیچ فضای خالی اتاق نیست که نتوان با گیاه آن را پر و تکمیل کرد هیچ مبلمانی نیست که نتواند با گسترش برگ‌ها هماهنگ شده و زیباتر به نظر نرسد.

نور و نما

انتخاب گیاهان تابع میزان و زاویه نور در یک اتاق است. اگر میزان و جهت نور برای یک گیاه مناسب نباشد کود دادن و آبیاری منظم نمی‌تواند گیاه را از مرگ تدریجی نجات دهد.

کاربرد خلاقانه گیاهان در خانه

گیاهان را در سبدها، گلدان‌های استیل ضد زنگ، گلدان‌های سنگی و یا سفالین، جعبه، و یا کوزه‌ای روی یک ستون و یا هر چیزی که با حال و هوای موجود در اتاق متناسب باشد قرار دهید. می‌توانید گیاه و مجسمه را با هم ترکیب کنید.

گیاهان تک را با نمونه هایی از پارچه و بطری های قدیمی کنار بگذارید گیاهان بلند و درختچه‌های خانگی به طور نامحسوسی اتاق را به چند بخش تقسیم کند.
گلدان‌ها را روی بطری‌های کوچک یا چرخ‌دار قرار دهید تا به راحتی جابه‌جا شوند.
درختان بوته‌ای خانگی که در جلوی پنجره‌های درون پرده و یا کرکره قرار گیرند باعث می‌شوند کاملاً پوشیده جلوه کند. اگر ردیفی از گیاهان بر روی گنجه‌ها و یا جلوی پنجره‌های بدشکل و یا بد جا قرار بگیرند، مشکل سازگاری را ظرف یک دقیقه برطرف می‌کنند.

نورپردازی گیاهان

لامپ‌ها را رو به بالا و پشت گیاهان قرار دهید تا سایه‌هایی پر شور روی دیوارها و سقف تشکیل دهند و یا لامپ‌های کوچک درخشان میان برگ‌ها تعبیه کنید. ولی مراقب باشید که به برگ‌ها زیاد نزدیک نباشد، به نحوی که باعث سوختن آنها شوند. با این کار گیاهان و یا گل‌های بزرگ و سرزندگی خاصی پیدا کنند.



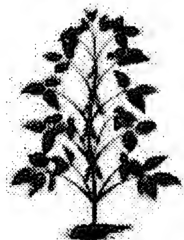
گیاه آپارتمانی

گیاه آپارتمانی به گیاهی اطلاق می‌شود که به دلیل نداشتن مقاومت در برابر سرما بایستی در محیط مساعد و سربسته با توجه به نیاز به نور حرارت و رطوبت مناسب نگهداری شود.
عوامل مهم در رشد و پرورش گیاهان آپارتمانی عبارتند از:
نور، آب ، درجه حرارت، رطوبت، کود، خاک.
گیاهان با ما صحبت می‌کنند و با نشان دادن علائمی ما را از احوال خود آگاه می‌کنند. بنابراین لازم است شما به این علائم توجه کنید.

روش حمل گیاهان آپارتمانی

برای این که از شوکه شدن و پژمرده شدن گیاه در آپارتمان خود جلوگیری نمایید تا گیاه بتواند با محیط جدید و دمای آن خو بگیرد، بایستی ابتدا هوای اطراف آن را مشابه محیط بومی و با محل تکثیر نمایید.

یعنی روزانه دو بار در گرم‌ترین ساعات روز روی برگ‌های آن آب نیمه گرم اسپری کنید و به تدریج از میزان نور، رطوبت و دمای آن کم کنید و از دادن کود شیمیایی تا چهار ماه خودداری نمایید. گیاه را در معرض کوران هوا، باد کولر و جلوی پنجره قرار ندهید تا بتواند به شرایط و مکان جدید عادت کند. مدت خو گرفتن گیاه با محیط بستگی به نوع گیاه دارد. در صورت ضرورت تغییر جای گیاه آن را در شب و در تاریکی مطلق انجام دهید. بهتر است جای گیاه همیشه ثابت باشد.



شرایط نگهداری گیاهان آپارتمانی

۱- هوای مورد نیاز

تعویض هوای درون اتاق با باز گذاشتن پنجره‌ها و ورود هوای تازه سبب می‌شود که اکسیژن کافی و مورد نیاز به گیاه رسیده، ساقه‌ی گیاه قوی‌تر شده و در مقابل بیماری‌ها مقاومت بیشتری نشان دهد. با این کار، شما آلاینده‌ها را از محیط خانه دور می‌کنید.

نکته مهم:

باید گیاه را از وزش مستقیم باد که به سرعت و مستقیماً به گیاه می‌وزد، مانند باد کولر و کوران حفظ کنید. همچنین هنگامی که دمای بیرون اتاق از درون آن کمتر است از باز نمودن پنجره محل استقرار گیاهان برای ورود هوای تازه اقدام نکنید، زیرا برای گیاهان ضرر دارد. تغییر درجه حرارت ناگهانی محیط زیست گیاه باعث ریزش برگ‌های تحتانی آن می‌گردد.

۲- نور

- نور مورد نیاز گیاهان آپارتمانی، نوری غیرمستقیم است. دیوار سفید باعث رشد بهتر گیاهان می‌شود زیرا نور را منعکس می‌کند.

- برگ‌ها و ساقه‌های گیاهان مستقر در پشت پنجره اغلب به طرف نور کشیده شده و خم می‌شود. برای جلوگیری از این مورد هر چند یک‌بار گیاه را به طرف مخالف آن بکشانید.

- از نور فلورسنت می‌توان به عنوان منبع کمکی نور به جای نور طبیعی برای رشد گیاهان استفاده نمود.

- گیاهان مورد نظر باید به فاصله حدود ٢٤ سانتی‌متر در زیر مهتابی‌ها بگیرند به شرطی که لامپ‌ها حداقل حدود ١٤ ساعت در روز روشن باشد.

- اگر مشاهده نمودید که گیاه در ساعات گرم روز بین ساعات ١٠ الی ١٦ حالت پژمردگی پیدا کرده و برگ‌ها ابتدا به زردی و سپس به رنگ قهوه‌ای تغییر رنگ پیدا می‌کند، آن را از پنجره دورتر قرار دهید یا در اواسط روز پرده‌ها را بکشید. اصولاً نور مستقیم آفتاب برای گیاهان آپارتمانی مخصوصاً برگ‌های تازه جوانه زده مضر بوده و نبایستی نور آفتاب مستقیماً از پشت شیشه پنجره به آنها بتابد. بهتر است نور از پرده کرکره‌ی نیمه باز و یا پرده عبور نموده و به اصطلاح فیلتر شده باشد.

گیاهان مقاوم در نور نسبتاً کم و دمای متغیر عبارتند از:

«سانسیوریای سبز»، «برگ عبایی[1]»، «پتوس سبز»[2]، «پتوس قلبی»[3]، «لاکی بامبو[4]»، «آگلونما[1]».

1-Aspidistra elatior

۲- سرزمین اصلی رویش این گیاه جزایرسلیمان و جنوب شرق آسیاست. در ایران به آن پوتوس نیز می‌گویند که شامل دو نوع سبز و ابلق است.(Araceae)

۳- نوعی پتوس سبز که برگ‌هایش به شکل قلب است.

4- Dracaena Sanderiana

حرارت ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد تقریباً برای تمام گیاهان در شرایط معمولی آپارتمانی مناسب است ولی گیاهان گل‌دار مانند نیرسیلکمن، پتامچال، و آزالیا به هوای خنک‌تری نیاز دارند.

پایین‌ترین دما برای گونه‌های مقاوم مثل هدار، برگ انجیری، نخل‌ها، شاخ گوزنی« -۷ » درجه سانتی‌گراد است ریزش برگ‌ها در فاصله دو فصل به علت تغییر ناگهانی درجه حرارت محیط زیست می‌باشد.



۳- آبیاری

در مورد گیاهان مساله‌ی مهم تنظیم فواصل آبیاری در فصول مختلف است.

میزان آب در هر آبیاری باید طوری باشد که آب اضافی از گلدان خارج شود تا مطمئن شویم که آب به تمام قسمت‌های گلدان و ریشه‌ها رسیده است. آب جمع شده در زیرگلدانی را حتماً باید خارج کنید زیرا مانع تنفس ریشه گیاه می‌شود. از دادن آب خیلی سرد و کلردار به گیاهان خودداری کنید.

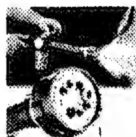
زمان آب دادن گیاهان

مناسب‌ترین زمان آبیاری در روز زمانی است که خاک گلدان رو به خشکی نهاده ولی هنوز کاملاً خشک نشده است.

روش تشخیص خشک بودن خاک

- اولاً باید سطح خاک گلدان خشک باشد و در برخی گیاهان نم‌دار باشد.
- دوم این که هنگامی که با انگشت به گلدان ضربه می‌زنید باید صدای پوکی بدهد که نشانه خشکی خاک است و نه صدای خفه که در اثر خاک مرطوب تولید می‌شود.

۵- گیاهی از تیره گل‌شیپوریان(Aglaonem commutatum)



عوامل موثر در آبیاری گیاه

– چنانچه درجه حرارت محیط و شدت نور به هر دلیلی در آپارتمان بیشتر شود نیاز گیاهان به آب بیشتر می‌شود.

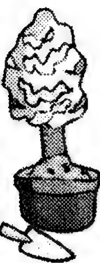
– گیاهانی که در گلدان‌های کوچک هستند یا برای مدتی خاک و یا گلدانشان تعویض نشده نسبت به گیاهانی که در گلدان‌های بزرگ بوده یا خاک آنها و گلدانشان تازه عوض شده نیاز بیشتری به آب دارند.

– در فصل پاییز که هوا رو به سردی می‌رود و در فصل زمستان که ریشه هم کمتر شده و ممکن است به طور کلی متوقف گردیده باشد. (در این فصل که هنگام استراحت گیاه و تبخیر آب داخل گلدان نیز کمتر می‌شود). باید از میزان آبیاری کاست و فواصل آن را زیادتر کرد.

– به طور کلی گیاهان گوشتی و کاکتوس‌ها به فواصل آبیاری بیشتری نیاز دارند تا گونه‌های دارای برگ‌های نازک نظیرحسن یوسف و پیله آ.

در هنگام آبیاری دقت کنید از آبی استفاده کنید که سرد نباشد و دمای آن با درجه حرارت اتاق یکسان و کلر آن نیز خارج شده باشد برای انجام این کار ظرفی را از آب پر کنید و به مدت ٢٤ ساعت بگذارید بماند. پس از این مدت کلر پریده و دمای آب با دمای اتاق یکسان می‌شود.

جمع شدن خاک گلدان



اگر هنگام آبیاری آب به سرعت خارج می‌شود این نشانه‌ی آن است که خاک گلدان چروک شده و یا جمع شده است و از دیواره‌های گلدان جدا شده است که باعث می‌شود آب به این سرعت از گلدان خارج شود. در این حالت مقداری خاک برگ به داخل گلدان ریخته و با انگشتان دست آن را با خاک قبلی مخلوط نمایید یا به طورکلی آن خاک را تعویض کنید. جمع شدن آب زیر گلدان مضر است و بهتر است به منظور عدم تماس آب داخل گلدان آجری زیر گلدان قرار دهید. چون گیاه پس از یکی دو روز که خشک شد آب داخل زیر گلدان را به خود می‌گیرد و ممکن است خشک شود.

ریشه‌ی گیاه

ریشه‌ی گیاهان همان‌گونه که نیازمند آب است به هوا نیز نیازدارد .حال چنانچه خاک آن به طور مدام خیس و چسبنده باشد هوای موجود در خاک رانده شده و به اصطلاح گیاه خفه می‌شود.

تاثیر نوع گلدان درمیزان آبیاری

آب در گلدان سفالی به خاطر متخلخل بودن خیلی سریع تبخیر می‌شود در حالی که درون گلدان پلاستیک یا لعابی به دلیل نفوذ ناپذیر بودن تبخیر کندی دارد پس گیاه در آن به آب کمتری نیاز دارد.



آثار آبیاری زیاد به گیاهان

آثار آبیاری زیاد ابتدا در اکثر گیاهان به صورت زرد شدن برگ‌های تحتانی و در برخی گیاهان برگ‌های فوقانی آن لخت و شل شده و نمایان می‌گردد و در موارد شدید برگ‌ها بی‌آنکه تغییر رنگ بدهند فرو می‌ریزند و راهی برای نجات آن به نظر نمی‌رسد در این حال بهتر است گیاه دیگری را خریداری و از نو شروع نمایید و سعی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

طبقه‌بندی آبیاری معروف‌ترین گیاهان آپارتمانی

آگلونما : خاک این گیاه بایستی همواره مرطوب باشد.

برگ انجیری : خاک این گیاه همواره بایستی به وضوح مرطوب باشد.

برگ بیدی : خاک این گیاهان در فاصله دو آبیاری بایستی خشکی معتدل داشته باشد.

پاندانوس[1]: در فاصله‌ی دو آبیاری خاک آن بایستی نسبتاً خشک باشد.

۱– در ایران به آن برگ خنجری می‌گویند. گیاهی درختچه‌ای و استوایی با برگ‌های شمشیر مانند است.(Pandanus veitchii)

پتوس ابلق : همواره خاک آن به وضوح مرطوب باشد.

پیله آ[1]: خاک این گیاه هواره بایستی مرطوب باشد.

دیفن باخیا[2]: خاک این گیاهان در فاصله دو آبیاری بایستی خشک و معتدل باشد.

سانسیوریا: خاک این گیاهان در فاصله دو آبیاری بایستی خشکی معتدلی داشته باشد.

سرخس: خاک این گیاه همواره بایستی به وضوح مرطوب باشد.



سینگونیوم[3]: خاک این گیاهان همواره به صورت مرطوب باشد.

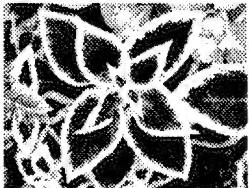
فیکوس: خاک این گیاهان همواره بایستی به وضوح مرطوب باشد.

کروتن: خاک این گیاه همواره بایستی به وضوح مرطوب باشد.

گندمی : خاک این گیاه همواره بایستی به وضح مرطوب باشد.

لیندا : خاک این گیاه در فاصله دو آبیاری بایستی خشک باشد.

یوکا : درفصل تابستان خاک آن را مرطوب نگاه دارید و در سایر فصول آبیاری را کاهش دهید.



حسن یوسف: خاک این گیاه همواره بایستی مرطوب باشد.

درجه حرارت و رطوبت هوا

یکی از دیگر عواملی که در سلامتی و طراوت گیاهان نقش عمده‌ای دارد میزان رطوبت و حرارت موجود در اطراف آنهاست. کمبود رطوبت محیط زیست گیاه موجب سوختگی نوک، حاشیه برگ‌ها و ایجاد لکه‌های قهوه‌ای رنگ در قسمت‌های مختلف گیاه شود.

۲- گیاهی تزئینی و بومی افریقا با برگ‌های بیضی شکل نوک‌تیز و با نقش خاکستری رنگ است.

۳- گیاهی با برگ‌های زیبا از خانواده‌ی آراسه(Araceae) که در اکثر منازل وجود دارد.

٤- گیاهی بالا رونده از خانواده‌ی شیپوریان که دارای ٣٦ گونه است. به آن برگ خدگوشی هم می‌گویند.(Syngonium)

درجه حرارت مناسب

اگر می‌خواهید گیاهانتان از طراوت و شادابی خاصی برخوردار باشند درجه حرارت محیط زیست آنان نباید از حدود ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد کمتر باشد برخی از آنان ۱۰ تا ۱۲ درجه بالاتر از صفر حتی کمتر را تحمل می کنند اما افسرده می‌شوند.



چگونه رطوبت را در داخل آپارتمان بالا ببریم

روش اول:

زیر گلدانی گیاهان را قدری بزرگتر از قطردایره دهانه‌ی گلدان و گودتر از زیر گلدانی‌های معمولی چیزی شبیه تشت انتخاب کنید که حدود ۱۰سانتی متر عمق و عرض آن از چتر گیاه بزرگ‌تر باشد و کف آن را مملو از شن درشت یا پوکه‌ی صنعتی یا سفال خرد شده نموده و روی شن‌ها به آن اندازه بریزید که آب با ته گلدان تماس نداشته‌باشد که باعث پوسیدگی ریشه‌ها نشود. حال گلدان را روی شن‌ها قرار دهید. تبخیر مداوم آب درون شن‌ها باعث بالا رفتن میزان رطوبت در اطراف گیاه می‌گردد و چنانچه با رطوبت سنج آزمایش کنید، هوای اطراف گلدان ۳ تا ۵ بار مرطوب‌تر از قسمت‌های دیگر اتاق است.

روش دوم:

با دستگاه آب فشان (اسپری)، آب ولرم را به صورت هاله درگرمترین ساعات تابستان به روی گیاه بپاشید.

روش سوم:

گلدان‌ها را دو رهم جمع کنید. چون برگ‌ها به طور دائم از خود بخار آب پس می‌دهند. این رطوبت در محدوده گلدان‌ها متراکم شده و رطوبت محیط را بالا می‌برد.

کود گیاهان

زمان کود دادن دوران رویش و یا گل دادن گیاه است که این دوران برای گیاهان بدون برگ و گلدار از ماه فروردین تا آبان بوده و برای گونه‌های گل دهنده‌ی زمستانی فصل زمستان است. در دوران استراحت گیاه که رشد در آن صورت نمی‌گیرد، به آن کود ندهید چرا که سبب فشار به گیاه شده وآن را ضعیف می‌کنند و باعث رویش نابهنگام برگ‌ها و ریشه‌ها می‌شود.

برای کوددهی باید از کودهای محلول که تمام عناصر مورد نیاز گیاه شامل سه عنصر اصلی ازت، فسفر، پتاس، و دوازه عنصر فرعی مانند آهن و مس و.... می‌باشد. این کودها هر ماه یک بار یا از طریق خاک یا روی برگ‌ها اسپری می‌شود.





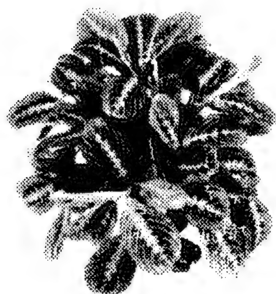
خاک گلدان

بهترین ترکیب برای خاک گلدان گیاهان آپارتمانی به طور اعم شامل یک قسمت ماسه و دو قسمت خاک برگ یا پیت موس می‌باشد. ولی برای قلمه زدن یا تکثیر از ترکیب دو قسمت ماسه و یک قسمت خاک برگ یا پیت موس استفاده می‌گردد.

نکته مهم:

هنگامی که از خاک برگ برای تعویض خاک گلدان استفاده می‌نمایید نباید خاک را بسیار فشار داد .فشردگی زیاد خاک برگ سبب می‌شود که خاک برگ‌ها به هم بچسبد و از ورود هوا و تنفس ریشه که برای رشد گیاه بسیار مهم و ضروری است جلوگیری نماید.

تعویض گلدان در خانه



تعویض گلدان به دلایل زیر انجام می‌شود:

- **خالی شدن خاک گلدان از مواد غذایی**
- **رشد زیاد ریشه‌ها**

نکته: در مورد گیاهان کند رشد و گیاهانی که گلدان بزرگ دارند، می‌توان به جای تعویض گلدان چند سانتی‌متر از خاک سطحی گلدان را با خاک جدید تعویض نمود.

زمان تعویض گلدان

بهترین زمان تعویض گلدان در صورت نیاز، نیمه دوم اسفند بعد از گرم شدن هوا در محیطی سر بسته است. گلدان جدید بایستی فقط یک سایز از گلدان قبلی بزرگ‌تر باشد. زیرا اکثر گیاهان آپارتمانی در گلدانی که به نظر شما کوچک است بهتر رشد می‌کنند.

تمیز کردن برگ‌ها

گرد و غبار به طرق مختلفی دشمن برگ‌ها و گیاهان می‌باشند. گرد و غبار، زیبایی و درخشندگی برگ‌ها را از بین می‌برد و نیز روزنه‌ها و منافذ گیاهان را می‌پوشاند. بنابراین گیاه نمی‌تواند به طور کامل تنفس کند و گرد و غبار لایه‌ای روی برگ تشکیل می‌دهد که جلوی جذب موثر نور آفتاب را می‌گیرد. گرد و غبار مخصوصاً در مناطق صنعتی و در شهرهای بزرگ حاوی مواد صنعتی و شیمیایی بوده و برای گیاهان زیان‌آور می‌باشد.

بنابراین باید برگ‌ها به صورت مرتب تمیز شوند. این عمل با اسپری کردن آب یا پاک کردن برگ‌ها توسط یک اسفنج تمیز انجام می‌شود.



تمیز کردن برگ‌های جوان

هرگز برگ‌های جوان و تازه روییده را تمیز نکنید، چرا که بسیار لطیف بوده و خیلی سریع زخمی می‌شوند. در مواقعی که برگ‌ها بسیار کثیف هستند، باید اول با دستمالی نرم خاک‌ها را گرفته، سپس برگ‌ها را شست و شو دهند. اگر این کار قبل از شست و شوی برگ ها انجام نپذیرد ممکن است که شستن برگ‌ها ایجاد لایه‌ای

از گل چسبنده کند که به مراتب از گرد و غبار بدتر است و باعث بسته شدن منافذ گیاهان می‌شود.

توجه:

در مورد کاکتوس و گیاهانی که برگ‌هایشان به آب حساس است مثل بنفشه آفریقایی، از اسپری آب روی برگ‌ها خودداری کرده و با برس یا قلموی نرم خاک آنها را بزدایید.

رایج‌ترین بیماری‌های گیاهان آپارتمانی

پوسیدگی

پوسیدگی ساقه‌ها نشانه‌ی آبیاری زیاد مخصوصاً در فصل زمستان است. اگر پوسیدگی در ریشه‌ها باشد گیاه را از بین می‌برد.

در صورت بروز این علامت چه کاری را باید انجام دهیم:

- گیاه را در محل گرم نگه داشته برای مدت کوتاهی از آبیاری آن خودداری کنید تا خاک کاملاً خشک گردد .
- بعد از خشک شدن خاک، فواصل آبیاری را از قبل طولانی‌تر کنید.
- از کود غیر استریل استفاده نکنید.
- گیاه را با محلول قارچ کش در دونوبت هر ۱۵ روز یک‌بار اسپری نمایید.



سفیدک

پیدایش سفیدک روی ساقه‌ها و برگ‌ها در فصل تابستان به دلیل تعداد زیاد گیاه یا گلدان نزدیک به هم و یا آبیاری زیاد می‌باشد.

روش مقابله پس از بوجود آمدن این علامت

به طور کلی انواع پوسیدگی‌ها و سفیدک‌ها و زنگ‌های گیاهی ناشی از آلودگی خارجی است و برای مبارزه باید از پودر قارچ کش استفاده کرد که از محلی معتبر تهیه شده است.

رایج‌ترین مشکلات

- ریزش برگ‌ها

ریزش برگ‌ها ممکن است به دلایل زیر صورت بگیرد:

ریزش برگ‌های مسن‌تر که به تدریج انجام می‌شود و زیاد محسوس نیست، طبیعی می‌باشد.

آبیاری زیاد یا آبیاری کم، در مورد آبیاری زیاد برگ‌ها زرد شده و به حالت نرم ریزش می‌کنند. ولی در مورد آبیاری کم برگ‌ها پژمرده و خشک می‌شوند.

تغییر درجه حرارت ناگهانی محیط زیست گیاه نیز موجب ریزش برگ های آن می‌شود.

وارد شدن تنش به گیاه و ریزش ناگهانی برگ ها که ممکن است ناشی از هوای ناگهانی سرد یا گرم باشد و یا به دلیل تغییر مکان گیاه پیش بیاید .

زرد شدن برگ‌ها

دلایل زیر ممکن است باعث به وجود آمدن این عارضه شوند:

- زرد شدن برگ‌های مسن پایین گیاه خصوصاً در گیاهان بند دار نظیر یوکا و دراسینا طبیعی است.
- آبیاری بیش از حد مخصوصاً در زمستان.
- آبیاری کم یا خشکی هوا که در این صورت نوک برگ‌ها و حاشیه آنها نیز زرد و خشک می‌شود.
- کمبود مواد غذایی

- نور شدید آفتاب
- هوای آلوده
- کمبود ازت

- سبزشدن برگ‌های‌رنگی،کوچک وتُنک‌شدن برگ‌های بالایی‌گیاه ونیز باریک‌شدن ساقه‌گیاه:

- نورکافی به گیاه نمی‌رسد گلدان حاوی گیاه را به پنجره نزدیک کنید.

- برگ‌ها زرد شده ولی سالمند :

علت آن می‌تواند وجود آهک در خاک باشد ویا استفاده از آب سنگین برای آبیاری.

- پژمردگی

علت آن می‌تواند خشکی زیاد و طولانی خاک گلدان و یا به دلیل آبیاری فراوان است. اگر علت آب زیاد باشد، برای مدتی به گیاه آب ندهید. همچنین می‌توانید به علت کیفیت خاک و نیز تغییر مکان گیاه در اثر عدم استفاده از امکانات قبلی گیاه به اصطلاح قهر کرده است. بهتر است تغییر مکان گیاه در تاریکی مطلق صورت گیرد.

- پوسیدگی

علت پوسیدگی بیمار بودن گیاه یا شرایط نامساعد رشد، آب دادن زیاد در زمستان یا ریختن آب روی برگ‌ها در شب می‌باشد.

علایم کمبود مواد غذایی در گیاه

- کمبود ازت

زردی عمومی تمام سطح برگ‌های مسن متداول‌ترین علامت کمبود ازت است. اندازه‌ی برگ‌ها ممکن است کاهش یابد. فاصله‌ی میان گره‌ها کوتاه شده و گاهی نیز گیاه ضعیف شده و کاهش رشد پیش آید. چون وجود ازت در گیاه خیلی مهم است. ابتدا برگ‌های مسن‌تر این کمبود را نشان می‌دهند.

- کمبود فسفر

یکی از علائم کمبود فسفر تولید برگ‌های ریز و کوتاه شدن فاصله میان گره‌هاست. برگ‌های مسن‌تر ممکن است درخشش خود را از دست داده خاکستری و گاهی زرد شوند.

رنگ‌دانه‌های سبز از بین رفته و رنگ‌دانه‌های قرمز و آبی در بین رگبرگ‌ها به ویژه نزدیک رگبرگ میانی در سطح زیرین برگ‌ها ظاهر شوند. به طور کلی علائم کمبود مواد غذایی عبارتند از: زردی، رنگ پریدگی گیاه، عدم تشکیل برگ‌های جدید و کوچک ماندن برگ‌ها.

- کمبود پتاسیم

اندازه‌ی برگ و ساقه‌ها، اغلب در گیاهانی که با کمبود پتاسیم مواجهند کاهش می‌یابد. رنگ برگ‌ها روی بعضی از گیاهان به طور طبیعی باقی مانده و برگ‌های برخی دیگر سوخته و زرد می‌شود. این امر ابتدا برای برگ‌های مسن‌تر پیش می‌آید.

- کمبود آهن

در فضای بسته کمبود آهن می‌تواند یک مشکل عمومی باشد. زرد شدن فاصله‌ی میان رگبرگ‌ها ابتدا روی برگ‌های جوان نیز احتمال دارد اتفاق افتد. خاک در جذب آهن گیاه تاثیر داشته و به طور کلی دوره‌ای موثر خواهد بود. قدرت ریشه‌ها در جذب آهن نیز در اثر ضعف ریشه به علت تهویه نامناسب خاک و وجود آب زیاد تقلیل می‌یابد.

چند نکته در مورد استفاده از سموم:

- سموم را حتماً از مراکز معتبر تهیه کنید و از خریداری سموم بدون برچسب و پروانه‌ی ساخت خودداری نمایید.
- برچسب سموم را کاملاً مطالعه کنید و نکات ایمنی را رعایت نمایید.

– سم‌پاشی را در هوای آزاد انجام دهید و حتی‌الامکان در داخل آپارتمان از سم استفاده کنید.

– هیچ گاه از سموم بیش از اندازه‌ی مورد نیاز استفاده نکنید.

– غلظت مورد استفاده برای اکثر سموم دو در هزار است. یعنی که دو قسمت سم را باید با هزار قسمت آب مخلوط کرد. مثلاً (۲ سی‌سی) سم را در یک لیتر آب حل کنید.

نگهداری گیاهان آپارتمانی در هنگام مسافرت

اگر در هنگام مسافرت به فکر گیاهان خود هستید مطالب زیر را مطالعه کنید:

می‌توانید در غیاب خود از یکی از دوستان و یا همسایگان بخواهید تا به گل های شما رسیدگی کنند. در غیر این صورت موارد زیر می‌تواند به شما کمک کند:

گلدان‌ها را روز قبل از مسافرت در نقطه‌ای از آپارتمان که نورکافی داشته و از نور مستقیم آفتاب در امان باشد در کنار هم قرار دهید. پس از آبیاری، نایلونی شفاف بر روی آنها بکشید و سر نایلون را در زیر گلدان‌ها تا کنید. به طوری که حتی‌الامکان هوا نتواند در آن نفوذ نماید. در نتیجه این کار بخار آب درون نایلون انباشته شده و به طرف پایین جریان می‌یابد و توسط برگ‌ها و ریشه‌ها دوباره جذب می‌شود.

استفاده از بطری نوشابه

درب یک بطری نوشابه خالی را سوراخ کرده و درون آن به اندازه‌ای آب بریزید که کمی هوا در آن وجود داشته باشد و آن را به طور مایل روی خاک گلدان مستقر کنید. با خروج هوا از ته بطری، قطره قطره از درب بطری آب جاری شده و خاک گلدان را برای مدتی مرطوب نگه می‌دارد.

توجه: حجم گلدان و نیز بزرگی و کوچکی بطری پلاستیکی و مدت مسافرت بایستی در این روش پیش‌بینی گردد.

روش دیگر این است که تشت یا لگنی پر از آب را روی چهارپایه قرار دهید و همه گلدان‌ها را در اطراف آن به نحوی بچینید که ته لگن آب فقط کمی بالاتر از سطح

گلدان باشد و با قرار دادن گلدان‌های خالی یا اشیای دیگر در زیر گلدان‌های کوچک آن ها را با یکدیگر همسطح کنید.

سپس برای هر گلدان رشته طنابی از جنس پنبه از داخل ظرف آب بر روی خاک گلدان هدایت و طناب را در سطح خاک رشته کنید. رشته‌ها را با خاک سطح گلدان مماس و با کیلیپس انتهای قسمت طناب رشته شده را در خاک محکم نمایید. آب از طریق رشته‌ها مانند فتیله به سمت خاک گلدان کشیده می‌شود.

با درختچه‌های بزرگ در هنگام مسافرت چه باید کرد؟

اگر گیاه بزرگی دارید که گلدان آن سنگین است و جابه‌جایی آن برایتان مشکل است، قبل از مسافرت آن را آبیاری کنید و کیسه‌ی نایلونی شفافی روی آن بکشید. حال به جای این که لبه‌ی کیسه را در زیر گلدان جمع کنید، درب آن را به دور انتهای ساقه‌ی گیاه نزدیک لبه گلدان با سیم روکش‌دار نیمه محکم ببندید. در این حالت بخار متصاعد شده از برگ‌ها به صورت قطرات آب در جدار نایلون ظاهر می‌شود و مجدداً توسط برگ‌ها جذب می‌شود.

تکثیر گیاهان در خانه

این یکی از جنبه‌های شیرین نگهداری از گیاهان آپارتمانی است.

زمان مناسب:

اواسط بهار تا اواخر تابستان معمولاً زمان مناسبی برای تکثیر گیاهان آپارتمانی است.

روش‌های متداول تکثیر گیاهان آپارتمانی عبارت است از:

- روش قلمه‌زنی ساقه‌ای
- روش تقسیم بوته روش تکثیر برگ
- تکثیر از طریق پاجوش‌ها و تنه جوش‌ها
- تکثیر از طریق ریشه‌ی نابه‌جا
- تکثیر از طریق بذر
- تکثیر از طریق خوابانیدن هوایی
- تکثیر از طریق خوابانیدن زمینی



آشنایی با نحوه‌ی نگهداری از برخی گیاهان آپارتمانی



بامبو

نگهداری بامبو در خانه

مراقبت:

نور:

نور مورد نیاز این گیاه نور غیر مستقیم یعنی نوری است که از پرده‌ی توری عبور کرده و فیلتر شده باشد نور مستقیم آفتاب برای این گیاه زیان‌آور است.

درجه‌ی حرارت:

بهترین درجه حرارت برای این گیاه دمای بین ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد است.

آبیاری:

آبی که برای آبیاری این گیاه مورد استفاده قرار می‌دهید، بایستی بدون کلر و فلوراید باشد. برای تهیه‌ی آن ظرفی را از آب پر کنید و به مدت ٢٤ ساعت در گوشه‌ای قرار دهید تا مواد مذکور از آن خارج شوند و دمای آب نیز با دمای اتاق یکسان شوند.

توجه: برای جلوگیری از بو گرفتن آب، حداقل ماهی یک بار آن را عوض کنید.

خرید و نگهداری بامبو:

- در موقع خرید دقت کنید که ساقه و برگ‌های گیاه سالم و شاداب باشند. اگر سبزینه فاصله‌ی دو بند یا دو گره از ساقه‌ی گیاه از سبزی به سفیدی گرایش داشته باشد خرید آن به صلاح نیست.
- گیاه را بو کنید اگر بوی بدی از آن به مشامتان رسید آن را نخرید، چون بوی بد نشانه بیماری گیاه است.
- از خریدگیاهی که انتهای بریده شده‌ی ساقه‌ی داخل آب قهوه‌ای رنگ شده است، خودداری کنید.
- حتماً سعی کنید گیاهی را خریداری کنید که ریشه داشته باشد و از خریدن گیاه بدون ریشه در فصل پاییز و زمستان خودداری کنید.

– در هنگام تعویض آب و شست و شوی ساقه‌ها، به انتهای بریده شده ساقه‌ای که در آب قرار می‌گیرد به دقت نگاه کنید. اگر رنگ قهوه‌ای به خود گرفته است، فوراً آن قسمت را با وسیله‌ای تیز به طور مورب ببرید. زیرا این رنگ نشانه‌ی آن است که آوندهای گیاه توسط املاح آب مسدود گردیده و مرگ گیاه نزدیک است.

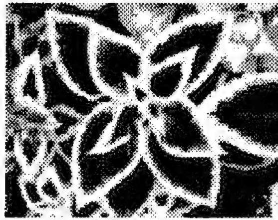
وقتی گیاه را به خانه آوردید آن را در گلدانی که دهانه‌ی آن حدود ۵ سانتی‌متر از قطر مجموع ساقه‌ها باشد. و در محلی روشن نزدیک پنجره قرار دهید. هرگز از نور مستقیم آفتاب استفاده نکنید. حتی می‌توانید این گیاه را به راحتی درون حمامی که اصلاً پنجره نداشته باشد قرار دهید به شرطی که هفته‌ای یک بار نور غیر مستقیم به آن بتاباند.

چگونه از قهوه‌ای شدن گیاه جلوگیری کنیم؟

قهوه‌ای شدن نوک برگ‌ها مشکلی عمومی در بین اعضای این خانواده می‌باشد که دلایل گوناگونی را برای آن نام برده‌اند. ولی به طور کلی می‌توان گفت کمبود رطوبت محیط زیست گیاه می‌تواند سبب سوختن نوک برگ‌ها شود.

طریقه‌ی حلقوی کردن گیاه:

قالبی ساخته شده از پلاستیک ناودانی شکل، که حالت فنری و ارتجاعی داشته و به شکل تقریبی« S » که نور به خوبی از آن عبور می‌کند را به تنه‌ی گیاه مادر که قطور است می‌بندند. سپس پاجوشی را که کنار مادر روییده و بلند شده و و هنوز جوان است و ساقه‌ی آن نرم می‌باشد را از این قالب پلاستیکی عبور می‌دهند. پس از گذشت مدتی پاجوش جوان درون قالب ضمن رشد فرم گرفته و حلقوی شکل می‌شود.



حسن یوسف

مراقبت:

انواع این گیاه روزانه به مدت ٤ ساعت و یا بیشتر به نور خورشید احتیاج دارند. البته این گیاه در نور چراغ‌های دیواری هم تا اندازه‌ای رشد می‌کند ولی رنگ برگ‌های آن شادابی و طراوت دلخواه را نخواهد داشت.

درجه حرارت:

در شب درجه حرارت ایده‌آل ۲۰ تا ۲۵ درجه و در روز ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد است.

آبیاری:

خاک آن همیشه باید به وضوح مرطوب باشد.

کود:

این گیاه را هر ۳ ماه یک‌بار تقویت کنید. گیاهان تازه کاشته شده و یا تازه خریداری شده را تا ٦ ماه کود ندهید.

نوع خاک:

خاک آن را با یک دوم خاک رس، یک پیمانه پیت موس یا خاک برگ و یک پیمانه ماسه شکسته ترکیب کنید. در هرسطل ٤ لیتری آن دو قاشق چای‌خوری کود جامع شیمیایی بیافزایید.

هرس:

به خاطر رشد سریع و ساقه‌ی نرمی که دارند، نمی‌توانند بعد از مدتی سرپا ایستاده بنابراین بهتر است مرتب هرس شوند.

روش تکثیر:

این گیاه را می‌توان در هر فصلی و در محیطی مساعد با روش قلمه‌زنی تکثیر کرد.

دیفن باخیا:



توجه: برگ‌ها و ساقه‌های این گیاه به علت داشتن اکسالات کلسیم سمی است و این ماده موجب تاول می‌شود.

مراقبت:

نور:

دیفن باخیاها در نور روشن و غیر مستقیم و یا نور فیلتر شده آفتاب به خوبی رشد می‌کنند.

درجه حرارت:

درجه حرارت ایده‌آل آنها در شب بین ۱۵ تا ۲۵ درجه و در روز بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد است.

آبیاری:

این گیاهان به آبیاری‌های بسیاری احتیاج ندارند. خاک آنها در فواصل آبیاری‌ها باید خشکی معتدلی داشته باشد. اسپری آب روزانه در گرمترین ساعات روز و نیز تمیز نگهداشتن برگ‌های آن تاثیر بسزایی در شادابی آنان دارد.

توجه: زرد شدن برگ‌های تحتانی آن در اثر افراط در آبیاری می‌باشد.

کود:

هر دو یا سه ماه یک‌بار به کود احتیاج دارند که باید نیروی کود را به نصف تقلیل داد. از کود دادن به گیاهان تازه کاشته شده یا تازه خریداری شده به مدت ۳ الی ٤ ماه خودداری کنید.

فصل تعویض گلدان

گلدان‌ها را می‌توان در هر فصلی در محیطی سربسته در صورت نیاز تعویض کرد.



نوع خاک

خاک را از ۲ پیمانه پیت موس یا خاک برگ یک سوم پیمانه برگ چنار نیمه پوسیده خرده شده و یک سوم پیمانه تفاله‌ی چای و یک پیمانه ماسه شکسته ترکیب کنید. به هر سطلی ٤ لیتری از این ترکیب دو قاشق چای‌خوری کود جامع شیمیایی بیافزایید.

هرس

همان‌طور که قبلاً گفته شد برای کنترل ارتفاع این گیاه باید آن را هرس کرد. بهترین موقع هرس در آپارتمان فصل بهار است. در این فصل گیاهان را بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر از لبه گلدان ببرید.

روش تکثیر:

تکثیر را در هر فصلی با روش خوابانیدن هوایی و یا قسمت‌هایی از ساقه‌ی اصلی می‌توان در محیطی مساعد انجام داد.

فیکوس



این گیاه انواع مختلفی دارد مثل فیکوس بنژامین ابلق ، و فیکوس الاستیکا دکورا

مراقبت:

نور:

همه‌ی گونه‌های فیکوس در نور روشن و غیر مستقیم و یا با نور فیلتر شده آفتاب و یا در جایی که حداقل مقدار نور مصنوعی به چهار صد شمع می‌رسد به خوبی رشد می‌کند.

درجه‌ی حرارت:

درجه‌ی حرارت ایده‌آل درشب بین ۲۰ تا ۲۵ و در روز بین ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد است.

آبیاری:

خاک این گیاهان همیشه باید به وضوح مرطوب باشد.

کود:

از کود دادن گیاهان تازه کاشته شده یا تازه خریداری شده تا شش ماه خودداری کنید. ولی گیاهان پاگرفته را هر شش ماه یک بار کود دهید.

فصل تعویض گلدان:

برای تعویض گلدان‌ها زیاد عجله نکنید. چون فیکوس‌ها حتی در گلدان‌هایی که برای آنها به نظر کوچک می‌آیند به خوبی رشد می‌کنند. بهترین زمان تعویض در آپارتمان اول بهار می‌باشد.

نوع خاک:

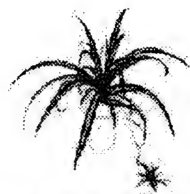
خاک گیاه را با ۲ پیمانه پیت موس یا خاک یا خاک برگ و یک پیمانه ماسه‌ی شکسته یا پرلایت ترکیب کنید به هر سطل لیتری ٤ از این ترکیب دو قاشق چایخوری کود جامع شیمیایی بیافزایید.

هرس

فیکوس‌ها را زمانی که خیلی بزرگ می‌شوند، از ارتفاع چند سانتی‌متری سطح خاک به اندازه دلخواه هرس کنید. محل بریدگی‌ها را با خاکه‌ی ذغال یا خاکستر مسدود کنید تا شیره‌ی آن نتواند از ساقه خارج شود. از شاخه‌ی هرس شده نیز برای تکثیر استفاده کنید.

روش تکثیر:

این گیاهان را به استثنای بنژامین در هر فصلی با روش خوابانیدن هوایی، در بهار و تابستان، با روش قلمه‌زنی ساقه‌ای در دمای بالای ۲۲ درجه سانتی‌گراد در خاک ترکیب ریشه‌زا می‌توان تکثیر کرد. در تابستان نیز می‌توان با استفاده از قلمه‌های تهیه شده آنان را در آب ریشه‌دار نمود.



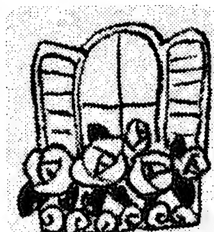
گندمی یا کلروفیتوم

نور:

گیاهان عنکبوتی در نور روشن و غیرمستقیم و یا نور فیلتر شده‌ی آفتاب به خوبی رشد می‌کنند

درجه حرارت:

درجه حرارت ایده‌آل آنها در شب بین ۸ تا ۱۲ درجه و در روز بین ۱۸ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد می‌باشد.



آبیاری:

خاک این گیاهان همیشه باید مرطوب باشد.

کود:

گیاهان تازه پاگرفته را سه تا چهار ماه یک‌بار کود دهید. ولی از کود دادن گلدان های تازه خریداری شده و یا تازه کاشته شده تا شش ماه خودداری کنید.

فصل تعویض گلدان:

عنکبوتیان معمولاً تا چند سال نیاز به تعویض ندارند. در این صورت باید در محیطی سربسته به این کار اقدام نمود.

نوع خاک

خاک گلدان را از یک دوم پیمانه خاک‌رس، یک پیمانه پیت موس و یا خاک برگ و یک پیمانه ماسه‌ی شکسته یا پرلایت ترکیب کنید. به هر سطل ٤ لیتری از این ترکیب دو قاشق چای‌خوری کود جامع شیمیایی اضافه کنید.

روش تکثیر:

تکثیر را در هر فصلی در محیطی مساعد می‌توان انجام داد. این کار یا از طریق گیاهچه انتهای ساقه یا با روش تقسیم ریشه‌های غده مانند انجام می‌گیرد.



فیلودندرون

مراقبت:

نور:

گونه‌های فیلودندرون در نور روشن و غیر مستقیم یا نور فیلتر شده‌ی آفتاب رشدی کامل خواهند داشت.

درجه حرارت:

درجه حرارت ایده‌آل این گیاهان در شب بین ۱۵ تا ۲۰ و در روز بین ۲۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد می‌باشد.

آبیاری:

خاک گلدان باید به وضوح مرطوب بماند.



کود:

گیاهان پاگرفته را هر سه یا چهار ماه یک‌بار کود دهید. ولی از کود دادن گیاهان تازه خریداری شده و یا تازه کاشته شده تا ٦ ماه خودداری نمایید.

فصل تعویض گلدان:

گلدان‌ها را در هر فصلی در محیطی فاقد کوران هوا می‌توان تعویض نمود.

نوع خاک:

خاک این گیاه را با ۲ پیمانه پیت موس یا خاک برگ، یک پیمانه کاسه شکسته یا پرلایت ترکیب نمایید.

روش تکثیر:

این گیاه را در هر فصلی در محیطی مساعد می‌توان تکثیر نمود. روش‌های خواباندین هوایی، قلمه‌زنی ساقه‌ای می‌توان آن را تکثیر کرد.



کروتن یا کدیاایوم:

مراقبت:

نور:

کروتن‌ها در جایی که روزی بیش از چهار ساعت از نور مستقیم خورشید برخوردار باشند به خوبی رشد می‌کنند.

درجه حرارت:

در شب درجه حرارت بین ١٦ تا ١٨ و در روز بین ٢١ تا ٢٥ درجه سانتی‌گراد برای آن ایده‌آل است.

آبیاری:

خاک آنها همیشه باید به وضوح مرطوب باشد.

کود:

در اوایل بهار تا اواسط تابستان هر دو ماه یک بار احتیاج به کود دارند ولی در بقیه‌ی فصول نیازی به تقویت ندارند.

توجه:

گیاهان تازه خریداری شده یا تازه کاشته شده را تا بهار سال بعد کود ندهید.

نوع خاک:

خاک گلدان را از دو پیمانه پیت موس یا خاک برگ مرغوب و یک پیمانه ماسه شکسته یا پرلایت ترکیب کنید و به هر سطل ٤ لیتری از این خاک دو قاشق چای‌خوری کود شیمیایی جامع اضافه کنید.

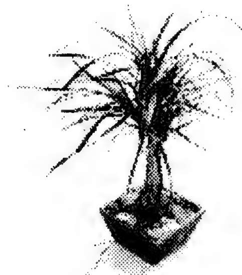
هرس:

برای این که گیاه پر شاخ و برگ و انبوه و شکیل باشد، باید در اوایل بهار آن را هرس کرد.

روش تکثیر:

کروتن را در بهار و تابستان از طریق روش خوابانیدن هوایی یا از روش قلمه‌زنی ساقه‌ای در دمای بالای ٢٢ درجه می‌توان تکثیر کرد.

لیندا یا بیائوکارنا



مراقبت:

نور:

گیاه پنجه فیلی در جایی به خوبی رشد می‌کند که نور مستقیم خورشد به جز ماه‌های تیر و مرداد، روزانه چهار ساعت و یا بیشتر در آنجا بتابد.

درجه حرارت:

در روز درجه حرارت ایده‌آل آنها بین ۲۰ تا ۲۵ و در شب بین ۵ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. البته درجه حرارت‌های متغیر بین ۵ تا ۳۰ درجه را نیز به خوبی تحمل می‌کنند.

آبیاری:

این گیاهان به آبیاری مفصل نیاز نداشته و در فواصل آبیاری خاک گلدان‌ها باید کاملاً خشک به نظر برسد. آویزان شدن برگ‌های فوقانی آن نشانه‌ی افراط در آبیاری آن است.

کود:

گیاهان تازه کاشته شده و یا تازه خریداری شده را تا یک‌سال نباید کود داد. ولی گیاهان پا گرفته را هر سال یک‌بار در بهار با کود استاندارد شده می‌توان تقویت کرد.

فصل تعویض گلدان:

باید قبل از آغاز فعالیت مجدد گیاهان در اوایل بهار در محیطی سر بسته انجام گیرد.

روش تکثیر:

از طریق کشت بذر آن در مکانی مستعد امکان پذیر است.

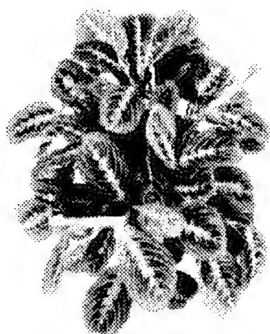
نفرولیپیس (فوژر، سرخس نر)

نور:

سرخس‌ها در نور درخشان و غیرمستقیم یا نور فیلتر شده‌ی آفتاب به خوبی می‌رویند.

درجه حرارت:

درجه حرارت ایده‌آل برای این گیاهان در شب بین ۱۰ تا ۱۵ و در روز بین ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد می‌باشد.



آبیاری و رطوبت:

خاک گلدان‌های این سرخس‌ها را همیشه باید به طور واضح مرطوب نگه داشت.

توجه: هنگام آبیاری به هیچ وجه روی برگ‌های سرخس‌ها، آب نریزید و باید آن را از بغل یا زیر گلدان آبیاری نمایید. برای بالا بردن رطوبت محیط آن نیز از زیر گلدانی پر از شن بادامی و آب استفاده نمایید.

فصل تعویض گلدان:

در اوایل بهار می‌توانید در صورت نیاز اقدام به تعویض گلدان‌ها نمایید.

نوع خاک:

خاک را از ۲ پیمانه پیت موس یا خاک برگ، یک پیمانه ماسه شکسته یا پرلایت و یک پیمانه پودر پوست تنه‌ی درخت ترکیب کنید. به هر سطل ٤ لیتری از آن دو قاشق چای‌خوری پودر استخوان بیافزایید.

روش تکثیر:

برای تکثیر آنها باید ازجوانه‌هایی که در اوایل تابستان در سطح گلدان می‌رویند و حالتی خزنده دارند استفاده کرد.

یک نکته‌ی مهم:

این گیاه پس از ورود به آپارتمان، برگ‌های آن تدریجاً زرد شده و فرو می‌ریزند. زیرا به محیطی مرطوب نیاز دارند.

شفلرا یا براسایا

نور:

شفلراها باید روزانه چهار ساعت و یا بیشتر از نور مستقیم آفتاب به جز ماه‌های تیر و مرداد بهره‌مند باشند.



درجه حرارت:

درجه حرارت ایده‌آل آنها در شب بین ۱۵ تا ۲۵ و در روز بین ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد می‌باشد.

آبیاری:

این گیاهان به آبیاری مفصلی نیاز دارند ولی خاک گلدان‌ها در فواصل آبیاری باید خشکی ملایمی داشته باشد.

کود:

گیاهان تازه کاشته شده یا تازه خریداری شده را تا شش ماه نباید کود داد ولی گیاهان پا گرفته هر شش ماه یک بار نیاز به کود دارند.

فصل تعویض گلدان:

گلدان‌ها را در هر فصلی در مکان سر بسته می‌توان تعویض کرد.

نوع خاک:

ترکیب خاک باید از یک دوم پیمانه پیت موس یا خاک برگ و یک پیمانه ماسه شکسته ترکیب شده باشد.

روش تکثیر:

برای این که این گیاهان همیشه کوتاه و خوش قامت بمانند جوانه‌های انتهای ساقه‌ها را باید در اوایل بهار چید . شفلراها در هر فصلی در شرایط مساعد با کاشتن بذر آن و روش قلمه‌زنی ساقه‌ای تکثیر می‌شوند.



کاکتوس:

گونه‌های کوچک کاکتوس ماميلاريا، ژيمنوكاليسوم و هاورتيا برای آراستن پنجره‌ها حتی با باریک‌ترین لبه بسیار مناسبند.

گونه‌های دنباله‌دار مانند دم موشی و سدم در سبدهای آویزان منظره‌ای زیبا و چشم انداز به وجود می‌آورند.

زمان آبیاری و درجه حرارت:

نکته‌ی مهم در پرورش گیاهان گوشتی خصوصاً کاکتوس‌ها که رعایت آن ضرروی می‌باشد خودداری از آبیاری زیاد است.

در زمستان بیشتر کاکتوس‌ها در حالتی شبیه به خواب قرار می‌گیرند و رشد آنان در این حالت متوقف می‌شود. در طول این مدت معمولاً هر سه تا چهار هفته یک‌بار آبیاری کافی است.

کاکتوس‌ها را به هواخوری تابستانی ببرید. در این صورت باید آنها را از تابش مستقیم نور آفتاب دور نگه داشت. چون بافت‌ها در شرایطی که از نور مستقیم داخل خانه بهره‌مند بوده‌اند و رشد کرده‌اند. چنانچه در هواخوری تابستانی از نور فیلتر شده استفاده نکننده، دچار آفتاب سوختگی خواهندشد.

گلدان کاکتوس‌ها:

حجم گلدان کاکتوس باید طوری باشد که در اطراف گیاه، خاک نه خیلی زیاد و نه خیلی کم انباشته شود. با در نظر گرفتن احتمال غرقاب شدن چنانچه گلدان، کمی کوچکتر انتخاب شود بهتر است. زیرا در صورتی که مقدار کمتری درون گلدان باشد، آب اضافی به آسانی از منافذ زهکشی خارج می‌گردد. درحالی که وجود خاک زیاد باعث اخلال در زهکشی می‌شود.

روش تعویض گلدان‌ها

گلدانی را که قطر دهانه آن یک دوم یا یک سوم طول گیاه باشد انتخاب کنید. یعنی ۲/۵ سانتی‌متر بزرگتر از قطر گیاه. گلدان را به ترتیب با سفال شکسته، شن بادامی، ذغال خرد شده و خاک پر کنید. اندازه خاک تقریباً ۲/۵ سانتی‌متر باشد.

دستکش باغبانی به دست کنید و سپس گیاه را با روزنامه‌ای تا شده که به شکل حلقه در آورده‌اید بگیرید گیاه را از گلدان بیرون آورده و در گلدان تازه بکارید. خاک داخل گلدان با لبه گلدان باید ۱/۵ سانتی‌متر فاصله داشته باشد. سپس دور گیاه را خاک بریزید.

در حالی که هنوز گیاه را با روزنامه گرفته اید با یک چوب دستی خاک دور ریشه را با ملایمت بکوبید تا صاف شود. این کار منافذی را که باعث نفوذ آب از ریشه به جداره‌ها می‌گردد را مسدود می‌کند. با پشت قاشق خاک را صاف و هموار سازید. برای این که ریشه‌های شکسته شده زودتر التیام یابند، تا سه چهار روز از آبیاری آن خودداری کنید.

باغچه‌ها

پاک کردن علف‌های هرز از باغچه:

همیشه بعد از فصل باران شروع به علف چینی کنید. زیرا اگر قبل از باران این عمل را انجام دهید، علف‌های هرز پس از فصل باران به سرعت دوباره می‌رویند و تمام زحمت‌های شما به هدر می‌رود. اگر چمن‌های خود را مرتباً کوتاه و هرس کنید، به علف‌های هرز مجال گل دادن و دانه پراکنی نخواهید داد.



تمیزسازی برگ‌ها:

برگ‌ها یا علف‌های هرز خود را بر روی یک عدد ملحفه قدیمی یا پارچه کرباسی کهنه بریزید و هنگامی که کارتان تمام شد، سرملحفه را جمع کنید و برگ‌ها را یکجا در سطل آشغال بریزید.

کود سازی در خانه

دلیل بدبویی کودسازی به علت تَر بودن و یا زیادی گیاهان سبز در ترکیبات آن است. بنابراین برای از بین بردن بوی آن ترکیبات فوق مقداری برگ و چمن خشک اضافه کنید.

اگر هفته‌ای یک‌بار روی ترکیبات کود خود کوکالا بریزید و آن را به هم بزنید. کودسازی سریعتر می‌شود و بدین ترتیب اگر از کود به دست آمده استفاده کنید، دانه‌ها سریع‌تر جوانه‌زده و شروع به رشد می‌کنند.

از علف‌هایی با ریشه‌های بزرگ در کودسازی خود استفاده نکنید. زیرا نه تنها ریشه‌های بزرگ بر خلاف ریشه‌های کوچک به راحتی تبدیل به کود نمی‌شود. بلکه در آینده مشکل علف هرز به وجود می‌آورند.

اگر در وسط مخلوط کودسازی خود لوله‌ای به ضخامت چند سانتی‌متر فرو کنید، مخلوط مورد نظر به راحتی نفس کشیده، سریعتر به عمل می‌آید. همچنین کار آب دادن و یا ریختن هر محلول دیگری در آن را آسانتر می‌سازد.

انبار کردن دانه‌های گیاهی

برای انبار کردن دانه‌های گیاهان می‌توانید از جعبه‌های ابزار مخصوص میخ و پیچ استفاده کنید و روی کشوهای آن نام تخم‌های مختلف را بنویسید.

خزه‌های روی گلدان

برای داشتن یک گلدان سرتاسر خزه گرفته، کافی است برروی سطح گلدان و یا هر سطح دیگر ماست بمالید. با این کار شما صاحب یک گلدان سرسبز خواهید شد.



نگهداری از ناودان

برای تمیز کردن و جلوگیری از ریزش برگ‌ها در ناودان شیروانی و در نتیجه مسدود کردن راه آن بر سر سوراخ یک عدد از لاستیک‌های گرد مخصوص دست شویی بگذارید تا برگ‌ها در آن نریزند.



مراقبت از وسایل باغبانی

زنگ‌زدگی:

وسایل باغبانی کوچک خود را به همراه وسایل بزرگتر در مخلوطی از ماسه و روغن قدیمی موتور نگهداری کنید تا از زنگ‌زدگی آنها جلوگیری کنید.

برای برطرف کردن زنگ‌زدگی‌های سطحی از روی وسایل باغبانی از محلولی مرکب از دو قسمت نمک و یک قسمت آبلیمو استفاده کنید، برای برطرف کردن زنگ‌زدگی‌های زیادتر می‌توانید از سمباده‌ی فلزی استفاده کنید.

دسته‌ی وسایل باغبانی

اگر دسته‌های چوبی وسایل خود را مرتباً با روغن تمیز کنید، عمرشان بیشتر خواهد شد.

همچنین می‌توانید به دور دسته‌ی وسایل خود عایق ابری مخصوص لوله‌های آب بچسبانید.

تمیز کردن شیره‌های درخت از روی وسایل

برای برداشتن شیره‌های درخت از روی تیغه‌های وسایل باغبانی، کمی الکل طبی بر روی آنها بمالید.

تیغه‌ی وسایل باغبانی

تیغه‌ی وسایل باغبانی از قبیل اره و غیره را مرتباً با روغن چرب کنید، روغن‌های ضد زنگ برای این کار بسیار مناسب می‌باشند. ولی اگر به هیچگونه روغنی دسترسی ندارید، می‌توانید از وازلین نیز استفاده کنید.

برای این‌که تمیز کردن تیغه‌ی چمن‌زن خود را پس از چمن‌زنی راحت‌تر کنید، قبل از شروع به چمن‌زدن آن را با روغن چرب کنید. با این کار دیگر چمن به راحتی به آن نمی‌چسبد و اگر هم چسبید تمیز کردن آن بسیار آسان است.

انبار کردن وسایل باغبانی

برای انبار کردن وسایل باغبانی کوچک خود از جعبه قدیمی پست استفاده کنید. آن را در جای مناسبی از حیاط قرار داده و کف آن را کمی ماسه و روغن موتور بریزید تا وسایل شما خشک شوند.

رموزی برای نگهداری از باغچه

گاهی در روزهای گرم تابستان افزایش دما و کاهش بیش از حد آب اتفاق می‌افتد؛ بنابراین علاوه بر استفاده‌های شخصی از آب ممکن است برای آبیاری باغچه یا گلدان‌هایتان دچار مشکل شوید. اما نگران نباشید راه‌هایی آسانی وجود دارد تا از اثرات ناخوشایند گرمای خورشید بر گل‌ها جلوگیری کنید.

۱- **نگهداری مواد معدنی خاک:** مقدار کود لازم برای گیاه در خاک مهم است؛ زیاد بودن آن باعث تشنگی بیش از حد گیاه شده و گیاه در طول روز بیشتر به آب نیاز پیدا می‌کند. بهتر است در تابستان کنترل دقیقی بر روی کود گیاهان داشته باشید یا حتی کوددهی را قطع کنید. معمولاً پنج سانتیمتری بالای زمین، حالت مطلوب هوا را برای گیاه ایجاد می‌کند.

۲- **گذاشتن تعدادی سنگ:** فرو کردن چند سنگ در باغ به کاهش مصرف آب کمک می‌کند. با یک تکه سنگ می‌توان آب را به آرامی به سمت ریشه‌های گیاه هدایت کرد. در مدت زمان طولانی سنگ‌ها مانند کوه‌های کوچکی عمل کرده و از تبخیر سریع آب جلوگیری می‌کنند. در زمان بارندگی نیز آب به طرف سنگ‌ها هدایت می‌شود و آب بین سنگ‌ها جلوه‌ای زیبا از رود کوچک در باغچه ایجاد می‌کند.

۳- **زمان آب‌دهی به گل‌ها را مشخص کنید:** بهترین موقع آبیاری زمانی است که خورشید غروب کرده یا هنوز طلوع نکرده است ولی هوا رو به روشنایی می‌زند. آبیاری بی‌موقع هنگام ظهر که خورشید وسط آسمان است، موجب تبخیر آب و هدر دادن آن می‌شود.

٤- **صرفه جویی:** ما روزانه آب تمیز و سالم را هدر می‌دهیم و وارد فاضلاب می‌کنیم. اما اغلب آنها از آب‌های فاضلاب نیستند؛ مثلاً آب آب‌کشی ظروف یا لباس‌ها، آب ته لیوان یا پارچ، ظرف آب حیوانات خانگی مانند پرنده‌ها، آب آکواریوم، یخ یا برفک‌های زائد یخچال و فریزر و... را می‌توان با طرح و برنامه درستی برای باغچه و گلدان استفاده کرد که هم در مصرف آب صرفه‌جویی شود و هم از ایجاد فاضلاب بیشتر جلوگیری کنیم.

در مناطق خنک، معتدل و مرطوب بهتر است گیاهان را در فواصل طولانی آبیاری کنید. زیرا خاک این مناطق آب را در خود نگه می‌دارند و بادهای موسمی موجب خنک نگه داشتن گیاهان می‌شود. البته نباید گیاه حساس به آب در باغچه نگه دارید زیرا زود صدمه می‌بینند. این آبیاری برای درختان و بوته‌های مقاوم، اغلب خانواده‌های کاکتوس‌ها و... مناسب است و بوته‌هایی مثل خیار و گوجه‌فرنگی، قلمه‌های تازه و درختچه‌های جوان آسیب می‌بینند.

۵- **آبیاری قطره‌ای:** در مناطق گرم و خشک بهتر است فواصل آب‌دهی کوتاه و مقدار آب برای آبیاری کم باشد. در باغ‌هایی با این نوع آب وهوا بهتر است از سیستم آبیاری قطره‌ای استفاده کنید.

٦- **آبیاری نقطه‌ای:** گاهی اوقات پیش می‌آید که گیاهی را قلمه زده باشید یا نهالی تازه کاشته شده باشد، پس آبیاری بیشتری نسبت به نقاط دیگر باغچه نیاز دارد. می‌توانید بطری نوشابه‌ای را پر از آب کنید اما در آن را کامل نبندید. بعد آن را سر و تَه کرده و اطراف این گیاه تازه، در خاک فرو کنید. «مثل خزه و جلبک» موجب دیرتر از بین رفتن گیاه می‌شوند. زیرا در مواقع خشکی آب را به بیرون پس داده و محیط اطراف را مرطوب و خنک نگه می‌دارند.

۷- **جمع‌آوری آب:** می‌توانید باغچه را طوری طراحی کنید که آب حاصل از آبیاری یا باران کمتر به هدر رود. به این ترتیب که ابتدا باغچه را ۱ تا ۲ متر بکنید، در زیر باغچه خاک نسبتاً سخت بریزید و بعد سنگریزه و شن و خاک. می‌توانید محدوده‌ای خاص را با خاک‌های سخت و غیرقابل نفوذ پر کنید تا دریاچه‌ای کوچک ایجاد شود. اطراف باغچه را خوب تعمیر کرده و با سنگ و موزائیک از هدر رفتن آب جلوگیری کنید.



نکات جالبَ

رفع بوی بد کفش‌ها:

مشکل بوی بد کفش‌های کتانی را به این روش می‌توان حل کرد:
مقداری جوش شیرین در داخل کفش‌ها ریخته و بگذارید تا صبح بوی بد را به خود جذب کند. سپس جوش شیرین را از داخل کفش‌ها خالی کنید.

یافتن لنزهای چشم:

اگر لنز چشمتان از دستتان روی فرش افتاد وحشت نکنید. به جای ترسیدن همه چراغ‌های اتاق را خاموش کنید و با استفاده از چراغ قوه دنبال آن بگردید. لنز نور چراغ را منعکس می‌کند و شما متوجه آن خواهید بود.

صرفه‌جویی در مصرف پنبه:

اگر از پنبه‌های رولی استفاده می‌کنید و مصرف بالایی نیز دارید، رول آن را باز کرده و پنبه را در یک مکان گرم اما تمیز قرار دهید. پنبه‌ی رولی فشرده باد کرده و از هم باز می‌شود و تقریباً دوبرابر حجم اولش خواهد شد. اکنون می‌توانید آن را در پلاستیک تمیز دیگری گذاشته و درب آن را ببندید.

ماژیک خشک شده:

اگر متوجه شدید ماژیکتان در حال خشک شدن یا تمام شدن است، آن را دور نیندازید. نوک ماژیک را داخل سرکه سفید بزنید و عمری دوباره به آن بدهید.

مداد آرایشی:

برای جلوگیری از شکستن مداد در هنگام تیز کردن آن، یک یا دو دقیقه پیش از تراشیدن، مداد را داخل فریزر بگذارید.

طولانی‌تر کردن عمر ذغال:

به منظور طولانی کردن عمر ذغال و بهتر سوختن آن، دو قاشق نمک قلیا (کربنات سدیم) را با دو لیوان آب به خوبی حل کرده و روی ذغال‌ها بریزید. پس از این که ذغال‌ها کاملاً خشک شدند. سپس می‌توانید از آنها استفاده کنید.

کمتر چکه کردن شمع‌ها:

اگر شمع را چند ساعت پیش از استفاده داخل فریزر بگذارید خواهید دید که عمر آنها طولانی‌تر شده و کمتر چکه می‌کنند.

تمبرهای به هم چسبیده:

اگر تمبرهای پستی‌تان به هم چسبیده‌اند، برای مدت کوتاهی آنها را داخل فریزر بگذارید. سرمای شدید باعث یخ زدن لایه‌ی چسب می‌شود.

تمیز کردن کتانی سیاه شده:

در صورت کثیف شدن کتانی‌ها، می‌توانید آنها را بوسیله‌ی یک مسواک کهنه و شامپو فرش به شکل روز اول دربیاورید.

کندن برچسب‌ها:

اگر نمی‌توانید برچسب قیمت یک هدیه را از روی آن بکنید، آن را چند دقیقه داخل یخچال بگذارید تا چسب پشت آن سرد شود و به راحتی جدا شود و اثر چسبنده‌ای برجا نگذارد. اگر رد آن باقی ماند می‌توانید با یک دستمال خشک و استون پاک کنید.

منابع

- انواع چاشنی لذیذ و خوشمزه، واحد تحقیقاتی گل نرگس، شمیم گل نرگس، ۱۳۸۸
- غذادرمانی و مکمل درمانی؛ دکتر مسعود بخارایی، جاودان خرد،۱۳۸۷
- آموزش پرورش و تکثیر گیاهان آپارتمانی به زبان ساده، حسن بنی هاشم انتشارات چاپخش ، ۱۳۸۸
- اسرار طول عمر و تندستی ، دکتر گیلورد هاورز، امیر کبیر ، ۱۳۸٦
- کمک‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی، کامرون موفات، ترجمه علیرضا حسینیان و .. انتشارات بوستان،
- اصول تغذیه، مریم خسروی و دکتر سید علی کشاورز، آییژ، ۱۳۸۹
- راهنمای بارداری هفته به هفته ، لورا رایلی، شهریار زارعی، پیام فرهیختگان ، ۱۳۸۸
- تغذیه‌ی دوران بارداری ، آماندا گرانت، اکرم کرمی، صابرین ۱۳۸٤
- نکات ریزخانه‌داری، فرانس لیز، فیروزه دیلمقانی ، بهزاد ، ۱۳۸۷
- بهداشت پوست و ناخن ماسک صورت، بتسابه مهدوی ، مشق شب، ۱۳۸۷
- زیبایی آسان و طبیعی، هارس کلی ماکسون، دکتر رحیم رضاوندی، فرهنگ ماهرخ ، ۱۳۸۵
- میانسالی و بعد از آن، دکتر جی دی تاپار، ترجمه مهدی قرچه‌داغی ، نشر نخستین ، ۱۳۸۰
- کافی‌شاپ ، فرشته مهدوی ، انتشارات مشق شب ، ۱۳۸۷
- مراقبت از سالمندان به زبان ساده، دکتر احمد محمود آبادی، انتشارات کردگاری، ۱۳۸٦
- سالمندان، دکتر دونا کوهن، مهدی قراچه داغی ، نشر دایره، ۱۳۷۸
- هفته‌نامه‌ی زندگی مثبت
- افسانه بهرامی، هفته نامه‌ی سلامت

از خانه‌داری بیشتربدانیم:

- نظافت و پاکیزگی خانه به روش‌های علمی و حساب شده
- دکوراسیون و چیدمان لوازم در خانه
- دانستنی‌های مفید برای خانواده
- راهنمای ایمنی در منزل
- چگونه پزشک خانواده‌ی خود باشید
- نگهداری گیاهان آپارتمانی در منزل
- گل‌آرایی و نکات آرایشی، بهداشتی



